The Iodine Crisis

What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life

Lynne Farrow

Foreword by
David Brownstein, MD

Machine Translated by Google

...

Birçokları İçin Sağlık Çözümü

İyot ... ve Çok Az Kişi Tarafından Bilinir...

Sürekli üşüyor musun? Sürekli diyette misin? Kalori alımını önemli ölçüde azaltsanız bile sürekli kilo alıyor musunuz veya kaldıramıyor musunuz? Beyninizin karıştığını, bir "sis" içinde olduğunuzu mu hissediyorsunuz?

Çözüm sizin elinizde: Diyette iyot kullanımının birçok hastalığın ilerlemesini durdurduğu ve tersine çevirdiği kanıtlanmıştır ve bu, yaklaşık 15.000 yıldır var olan bir ilaçtır!

- Bazı çevresel toksinlerin kansere neden olduğunu herkes bilir. İnsanların bilmediği şey, bu toksinlerin aynı zamanda sizi "hasta, şişman ve aptal" yaptığıdır. İyot Krizi, son 30 yılda brom kullanımının artmasıyla başladı. Bromlar esansiyel iyodu tüketir.

- Bromlar nerede? Her yerdeler: un, yangın geciktiriciler, böcek ilaçları, belirli yiyecekler ve gazlı içecekler, ilaçlar ve kişisel bakım ürünleri.

- İyot takviyesi için bir sistem var mı? İyot Krizi, iyot alanlarının 2005'ten beri kullandıklarını ortaya koyuyor.

- Tuzunuzda yeterince iyot olduğunu mu düşünüyorsunuz? Emin misin? İyotlu tuzda iyot başlar tuz açılır açılmaz buharlaşıyor ve zamanla tükeniyor - ve iyot için hükümetin RDA'sı mantıklı değil.

Lynne Farrow, kendisinin ve diğer binlerce sabırlı aktivistin iyot araştırıp kullanarak hayatlarını nasıl değiştirdiğini ortaya koyuyor. Kanıt vaka incelemelerinde, birçoğu paylaşılıyor.

İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir

Machine Translated by Google

Gerçeğin öğretilmesi değil yakalanması gerekir.

Karşılaştığım en iyi hazırlık, tam olarak yaşamak için derin bir arzudan gelen açık bir zihin, kendimize veya tanrıya ya da evrene doğuştan gelen bir güven, yaygın olarak görülmeyeni görmek, yaygın olarak duyulmayanları duymak ve alabileceğimiz yaygın olarak bilinmeyeni bilmek. eylem. Bu hazırlık, yolların mızın bireysel olduğunu bilerek, ellerinden gelenin en iyisini paylaşan, benzer düşünen bireylerin yoldaşlığıyla çiçek açar.

—Sharon Williams Prahl

Machine Translated by Google

The Iodine Crisis

What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life

Lynne Farrow

Machine Translated by Google

İ yot KRİ Zİ :

İ yot Hakkı nda Bilmedikleriniz Hayatı nı zı Mahvedebilir

Lynne Farrow tarafı ndan

© Telif Hakkı 2013 Lynne Farrow'a aittir. Tüm hakları Saklı dı r.

Bu kitabı n hiç bir bölümü, yayı ncı nı n veya yazarı n yazı lı izni olmaksı zı n herhangi bir yazı lı , elektronik, kayı t veya fotokopi yöntemiyle çoğ altı lamaz. İ stisna, eleş tirel makalelerde veya incelemelerde yer alan kı sa alı ntı lar ve özellikle yayı ncı veya yazar tarafı ndan izin verilen sayfalar olacaktı r.

Burada yer alan bilgilerin doğ ruluğ unu doğ rulamak iç in her türlü önlem alı nmı ş olması na rağ men, yazar ve yayı ncı herhangi bir hata veya eksiklikten sorumlu değ ildir. Bilgilerin kullanı mı ndan kaynaklanabilecek zararlar iç in hiç bir sorumluluk kabul edilmez.
iç inde yer alı r.

Kitaplar, yayı ncı ve yazar ile ş u adresten iletiş ime geç ilerek satı n alı nabilir:

Lynne@LynneFarrow.net

Kapak Tasarı mı : Nick Zelinger (NZ Graphics)
İ ç Tasarı m: Ronnie Moore (Westype Publishing Services, Inc.)
Yayı mcı : Devon Press
Yayı ncı : John Paint (Düzenleyen John)
Makale ve Kapak Danı ş manı :Judith Briles (The Book Shepherd)
Yazı cı : Renkli Ev Grafikleri

Kongre Kütüphanesi Katalog Numarası : 2012956255
ISBN: 978-0-9860320-1-1

1. İ yot Eksikliğ i. 2. Meme Kanseri. 3. Sağ lı k. 4. Beslenme. 5. Alternatif Tı p. 6. Hastalı k.

Bİ Rİ NCİ BASKI 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
ABD'de bası lmı ş tı r

Machine Translated by Google

Earl Foley için

Machine Translated by Google

İçindekiler

Teşekkür

Önsöz

giriiş

Bölüm 1: İyot Çözümünü Bulma: Yolculuğum

1. Çocukluk Merakı ve Keşif

2. Beyin Sisinden Daha Kötü Şeyler

3. Meme Kanseri Araştırmaları İyoda Yol Açıyor

4. Brom ve İyot Eksikliği

2. Bölüm: SSS—Sık Sorulan Sorular

5. Vücudunuzun Neden İyoda İhtiyacı Var?

6. Neden İyot Takviyesini Düşünmelisiniz?

7. Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünüyor?

8. Ne Sıklıkta İyot Almalıyız?

9. İyot Alındığında Ne Olur?

10. İyot Kullanmanın Yan Etkileri Nelerdir?

11. İyot Çevrimiçi Tartışma Grupları nerede?

12. Brom Sağlığınız İçin Neden Tehlikeli?

Bölüm 3: Dünyanın En Eski Tıbbını Keşfetmek

13. İyot Nereden Gelir?

14. İyotun "Gömülü Tarihi"

15. Sihirli Mor Sis—İyot Küllerden Doğar—Keşfi

Machine Translated by Google

16. İ laçları mdan Kim İ yot Çaldı ?

17. Yemeğ imden Kim İ yot Çaldı ?

18. Meme Kanserinin Mükemmel Fı rtı na Teorisi

19. İ lerlemek— İ yot Krizinin Öesinde

4. Bölüm: Kaynaklar

İ yot Yükleme Testi

İ yot Takviyesi Protokolü

Lugol'un İ yot Çözüm Tablosu: Damla Baş ı na Miligram İ yot

Tuz Yükleme Protokolü

İ yot İ liş kili Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri ve Stratejileri

Ek A: Bromür Baskı nlı k Teorisi

Ek B: İ yot ve Göğ üs

Ek C: İ yotla Rekabet Eden Brom-Bromür Ürünleri

Ek D: İ yotla Rekabet Eden İ laçlarda Florür

İ yot Sözlüğ ü

Ek Referanslar ve Kaynaklar

İ yot Takviyeleri Nerede Bulunur?

dizin

yazar hakkı nda

Yazarla Çalı ş mak

Machine Translated by Google

Teşekkür

İçindeKarmaşık bir konuyu araştırırken, bir yazar yol gösteren birçok insanla tanışır ve bilgi. Sonunun nereye varacağını veya kimin yardım edeceğini asla bilemezsin. Gizem derinleştikçe dedektiflik çalışmasının hangi yanan soruları ortaya çıkaracağını asla bilemezsiniz. Bir kereden fazla kendime sordum, buraya nasıl geldim? 1800'lerde neden iyot ve frengi hakkında okuyorum? Neden eBay'den bir İç Savaş iyot kantini satın aldım? Bu bilgi günümüzde insanlara nasıl yardımcı olabilir? Zaten iyot kimin umurunda? Neyse ki, iyodin çevrimiçi topluluğu olan küresel köy, büyümeye devam eden bir kaynak bolluğuna önem veriyor ve yarattı. Teşekkür edecek çok şey var.

Guy E. Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas, MD'nin öncü çalışmaları yla kurulan İyot Projesi, takip eden iyot araştırması için mihenk taşını oluşturdu. Ben ve diğerleri, bu doktorlara yalnızca devrimci düşünce için değil, aynı zamanda pek çok insanın hayatını dönüştürdükleri için derinden borçlu olduğumuzu ifade ediyoruz. Miras yaşıyor. Umarım bu kitap, İyot Projesi'nin tıp tarihi için önemini inceleyen pek çok kitaptan sadece biri olarak var olur.

Şansım, doktor olmayan birçok kişinin şu soruların peşine düşme hevesimi paylaştı: İyot nereden geldi? Neden ortadan kayboldu? İyodun Altın Çağı bilgisini nasıl canlandırabiliriz? Bu saplantıya İbrahim Etkisi diyoruz çünkü İyot Hareketi'nin babası Dr. Guy Abraham, bize iyot hakkında tedavi edilemez merakı bulaştırdı.

İyot Krizi'ni yazma çabama ilham veren ve beni destekleyen birçok kişiye minnettarım. Kitap, çevrimiçi iyot gruplarının merakı ve araştırma uzmanlığı olmadan var olamazdı: Steve "Trapper" Wilson, Laura Olsson ve Chris C. tarafından yönetilen The Curezone Iodine Forum. Vulcanel ve Iodine öncüsü Zoe Alexander tarafından kurulan, şu anda Dr. Stephanie Buist'e ait olan ve Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller tarafından yönetilen Yahoo Iodine Group. Fred Van, iyot bilgilerini yayma, kaynak toplama ve iyot hikayeleri derleme konusundaki yardımları nız için teşekkür ederiz.

Hastadan hastaya uzmanlar Janie Bowthorpe, Sandra Anderson ve Deb Anderson Eastman bana her gün öğrendiğim örnek bir yazılı eser bıraktı.

İyodu araştırdığımız yıllar boyunca çok fazla bilgi, deney ve nezaket sağlayan Breast Cancer Choices'ın çevrimiçi tartışma grubu olan Breast Cancer Think Tank'taki ekibimize teşekkür etmek istiyorum. Sally Gould, www.BreastCancerChoices.org adresindeki web sitesine ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz.

Müsveddeyi okuyan ve ilham verici eleştirilerini sunanlara çok teşekkür ederim ve

Machine Translated by Google

öneriler. David Brownstein, MD, Kathleen Blake, Victoria Baker, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ve Robin Stamm. Umarım bana verdiğin değerli teklifleri yakalamışımdır. Değilse, kalan hatalar yalnızca bana aittir.

Arkadaşım ve uzun zamandır Iodinista olan Lynn Razaitis, kitap hakkında baştan sonuna kadar akıllıca rehberlik ettiğiniz için teşekkür ederim. Sizinle www.IodineResearch.com'da çalışmayı dört gözle bekliyorum. İyot mirasının bir daha asla kaybolmaması sağlamaya yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz.

Earl Foley ve Ginny Kubler, akıllı tavsiyeniz ve sabrınız için teşekkür ederiz. Sayfalarda kendinizin ne kadarını bittiğini biliyorsunuz. Gerry Simons, PA, yerel İyot Okuryazar Uygulayıcımız olarak uzmanlığınız için teşekkür ederiz. Parlaklığınız ve nezaketiniz, en zorlu zamanları bir lütuf haline getirdi.

Weston A. Price Foundation, The American College for Advancement in Medicine, The Cancer Control Society ve The American Academy of Anti Aging Medicine gibi kuruluşlara iyot mesajını erkenden ilettikleri için teşekkür ederiz. Ann Fonfa'ya ve hastadan hastaya kanser bilgilerinin ana gemisine özel bir teşekkür, baştan beri iyot bilgilerini raporlamayı taahhüt eden Annie Elma Tohumu Projesi. Long Island'dan Mary Mucci Doğal olarak, New York bölgesi, İyot Krizini ve şovunuzdaki diğer hikayeleri kırdığınız için size bir ödül borçlu. Amagansett Kütüphanesi'ndeki arkadaşlarıma borçluyum.

Son olarak, ama en önemlisi, bu kitaba iyot başarı öykülerini sunan birçok insandan onur duyuyorum. Hayatımı değiştirdin. Yürekten sözlerinizi okuyanların hayatlarını değiştireceksiniz. Hikayelerinizin mirası yaşıyor.

Machine Translated by Google

Önsöz

İyot Krizleri: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir Çok ihtiyaç duyulan bir kitap. Lynne Farrow, yorgunluk, beyin bulanıklığı, tiroid bozuklukları ve meme hastalığı gibi yaygın tıbbi rahatsızlıklardan muzdarip birçok kişiye yardımcı olacak, okunması kolay bir kitap yazdı. Hanım. Farrow'un iyot tedavisinin faydaları na ilişkin açıklaması, okumayı zorlaştırıyor. Ayrıca, bu kitap tıpta iyot kullanımının uzun tarihini ve iyotun neden geleneksel tıbbın gözünden düştüğünü anlatmaktadır.

Lynne, hasta olmaktan sağlığa kavuşmaya kadar olan kendi yolculuğunu anlatıyor. Sayısız şikayetten sonra meme kanseri teşhisi kondu. Onkologlar ve diğer doktorlarla olan deneyimlerini ilk elden anlatıyor. Lynne, geleneksel doktorların kendisine sağladığı bilgilerden memnun değildi. Önerilen tedavi planının neden onun için en iyi seçenek olacağına dair soruları na cevap veremiyorlar. Bir gazeteci olan Lynne, meme kanseri üzerine kendi araştırmasını yaptı ve iyot eksikliğinin neden bu kadar çok kadına kanser teşhisi konduğu konusunda büyük bir eksik bağlantı olabileceğini buldu. Bu kitap bu yolculuğu anlatmakta ve iyot ve meme kanseri hakkında herkesin anlayabileceği bilgiler sunmaktadır.

İyot eksikliğinin meme kanseri de dahil olmak üzere meme hastalıkları yla ilgili çok sayıda araştırma var. Aslında, araştırma 70 yıldan daha eskiye dayanıyor. Yine de geleneksel tıp, 70 yılı aşkın bir süredir hastalığın seyrini değiştirmek için neredeyse hiçbir şey yapmamış olan cerrahi, kemoterapi, hormonal terapi ve radyasyon modellerinde sıkışmış durumda. Aslında, son 70 yılda değişen tek şey, giderek daha fazla kadının (yaklaşık 7'de 1'ine) meme kanseri teşhisi konmasıdır. İyot eksikliğini meme kanseriyle ilişkilendiren araştırmayı bulduktan sonra, Lynne meseleleri kendi eline aldı ve iyot takviyesi yapmaya başladı. Hemen kendini daha iyi hissetti ve kitapta anlattığı birçok olumlu sağlık yararına sahip oldu. Bu deneyimden sonra, Lynne yarışlara gitti ve insanları iyot hakkında bilgilendirme arayışına başladı. Bu yol onu birçok hastayı yönlendirdiğim Breast Cancer Choices, Inc.'i kurmaya yöneltti.

Bu kitabın en çarpıcı kısmı çok sayıda vaka çalışmasıdır. Yorgunluktan sedef hastalığına, baş ağrısına ve kansere kadar insanlar Lynne'e iyot tedavisinin sağlıkları nı nasıl iyileştirdiğine dair kişisel hikayelerini gönderdiler. Hikayelerin çoğu inanılmaz görünebilir. Ancak, onlar benim için değil. 10 yılı aşkın bir süredir iyot reçete ediyorum. Hastalarımdan her gün benzer hikayeler duyuyorum.

Ne yazık ki, çoğu hasta için doktorların iyot tedavisi hakkında bilgisi yoktur. Aslında çoğu doktor iyotun kaçınılması gereken tehlikeli bir madde olduğunu düşünür. Bilmeliyim. İyotun faydaları hakkında yıllardır doktorlara yazıyor ve ders veriyorum. seni temin ederim ki

Machine Translated by Google

iyot tedavisi ile ilgilenen bir doktor bulmak zordur. İ yotun temel bir bileş en olduğ unu - yeterli iyot seviyeleri olmadan yaş amı n kendisinin mümkün olmadı ğ ı nı anlamı yor gibi görünüyorlar.

Son 40 yı lda, iyot seviyeleri yüzde 50'nin üzerinde azaldı . Bu düş üş ün sonuç ları ş iddetlidir; göğ üs, tiroid, yumurtalı klar, rahim ve prostat hastalı kları ndaki salgı n artı ş lar da buna dahildir. Geleneksel tı p, geniş kaynakları nı bu hastalı kları n altı nda yatan nedenleri araş tı rmaya ayı rmadı kça, tedavileriyle optimal olmayan sonuç ları görmeye devam edeceğ iz. Konvansiyonel tı p, hastalı ktaki bu salgı n artı ş a neyin sebep olduğ una dair ilgisizliğ i nedeniyle hepimizi gerç ekten baş arı sı zlı ğ a uğ rattı . Teş his ve tedavi modunda takı lı p kalmaya devam ediyor.

Sonuç olarak, altta yatan nedenleri anlamadı kça bu hastalı klara karş ı tutarlı ve kesin ilerleme kaydedemeyeceğ iz. Kronik hastalı klardaki büyük artı ş ı n temel besin eksiklikleri, hormonal dengesizlikler ve toksik elementlere artan maruz kalma ile açı klanabileceğ ini hissediyorum.

Bu kitabı n kaynaklar bölümü, iyot eksikliğ ini nasıl test edeceğ inizi ve iyot alı rken sorunlardan nasıl kaçı nacağ ı nı zı anlatı r. Bazı meslektaş ları mdan iyotun yan etkilere neden olduğ una dair ş ikayetler duyuyorum. Haklı lar - iyot tedavisi dahil her ş ey olumsuz etkilere neden olabilir.

Bununla birlikte, iyotun doğ ru kullanı mı çok fazla yan etki ile iliş kili değ ildir. Lynne'in The Iodine Crisis'te yazdı ğ ı bilgiler size iyot ile yan etkileri nasıl en aza indireceğ inizi öğ retebilir. Bunlar hastaları ma önerdiğ im adı mları n aynı sı .

Bu kitabı n her kitaplı kta olması gerektiğ ine inanı yorum. İ çinde bulunan bilgiler, sizin ve ailenizin önlenebilir bir sağ lı k sorununun kaçı nmanı za yardı mcı olabilir. Sağ lı ğ ı nı geliş tirmek isteyen herkese bu kitabı ş iddetle tavsiye ediyorum.

—David Brownstein, MD
www.DrBrownstein.com

Aş ağ ı dakiler dahil 11 kitabı n
yazarı : İ yot: Neden İ htiyacı nı z Var, Neden Onsuz
Yaş ayamazsı nı z Tiroid Bozuklukları nı n Üstesinden Gelmek
Sağ lı ğ a Giden Yol Tuz

Machine Translated by Google

giriiş

Herkes iyotun ne olduğ unu bildiğ ini sanı yor. Herkes yanı lı yor.
—Kont Foley

benOdine eksikliğ i hayatı mı mahvetti. Yı llarca beyin sisi olan baş ağ rı ları na o kadar katlandı m ki dur iş aretlerinde hı z yaptı ğ ı m iç in ehliyetimi kaybettim. O kadar ç ok uyudum ki ailem bana Rip Van Winkle derdi ve artı k kafein ve ağ rı kesicilerle bile tam zamanlı ç alı ş amı yordum. Üniversitede tam zamanlı öğ retmenlikten yarı zamanlı gazeteci olarak ç alı ş maya geç tim. Teş his edilmemiş bir tiroid bozukluğ undan dolayı fazla kilolu oldum ve sonunda hayatı mı n daha kötüye gidemeyeceğ ini düş ündüğ ümde, hayatı mı tehdit eden bir hastalı k teş hisi kondu.

Kaderin bir sonucu olarak, iyot tam doğ ru zamanda hayatı ma girdi. Bir tı p konferansı nda tesadüfen karş ı laş tı ğ ı m bir doktor olan Dr. Sherri Tenpenny, fibrokistik meme hastalı ğ ı iç in iyottan bahsetti. Merak ettim ama ş üphelendim. Sonuç ta, iyot? Ecza dolabı ndaki kahverengi antiseptik ş iş eyi kastetmediğ i kesin mi? Zaten iyot neydi? İ yotlu tuzdan yeterince iyot alamadı k mı ?

İ ş te tı bbi dedektif hikayesi burada baş lı yor. İ yodu en muhafazakar ş ekilde araş tı rmaya karar verdim; Ulusal Tı p Kütüphanesi'nde gömülü tı bbi araş tı rmaları n lütfuyla baş ladı m. Ardı ndan, soruş turmayı hı zlandı rdı m ve eski ve baskı sı tükenmiş tı p kitapları nı n peş ine düş tüm. eBay'den antika iyot ürünleri aldı m, bazı ları nı n talimatları hala bozulmadı . 1901 tarihli bir eczacı nı n defteri müzayedeye gittiğ inde onu kaptı m. Gerç ekten de, sayı sı z iyot reç etesi ile doluydu. İ yot ilacı nı n kayı tları dünyanı n dört bir yanı na yayı ldı , "evrensel bir ilaç" olarak yüz elli yı l öncesine ve deniz yosunu olarak daha önceki biç iminde - 15.000 yı l öncesine kadar gitti. Arkeoloji kayı tları , tarih öncesi insanları n belirli deniz yosunları nı nasıl biriktirdiğ ini belgeledi. Gizemi ç özme umuduyla, iyotun ortak kullanı mdan kaybolduğ u zamana yol aç an olaylar dizisini yeniden oluş turmak iç in bir İ yot Zaman Çizelgesi oluş turmaya baş ladı m. Amacı m iyotun yok olması na yol aç an olayları yeniden yaratmaktı .

Tı bbi cephanelikten iyot aniden kaybolduğ unda neden kimse sesini ç ı karmadı ?
İ yodu keş fettiğ imde kalı nlaş an arsa, 1948'de bir araş tı rma ikilisi tarafı ndan "tehlikeli" olarak adlandı rı ldı . İ yotun frengiden meme kanserine kadar her ş ey iç in özgürce kullanı ldı ğ ı önceki tüm yı llar onları n fikirleriyle ç eliş iyordu. Önemli değ il. Bir ş ekilde iyotun tarihi faydaları tı p ders kitapları ndan aniden alı ndı ve insan araş tı rmaları ndan büyük ölç üde yasaklandı . Neden? Niye?
Kim iyot ç aldı ?

Machine Translated by Google

1970'lerde neden iyot takviyeli ekmek de ortadan kalktı ? Çevremizdeki bir şey iyotu temizlemek için çalışıyor olabilir mi? İnsanlar neden 40 yıl öncesine göre şimdi idrarlarında yarısı kadar iyot salgılıyor? Burada bir komplo mu var yoksa sadece aptalca bir ihmal mi var? İyodu kimin çaldığına dair gizemi gizlerken, iyotun hükümetin yayınladığı günlük gereksinimden daha büyük dozlarda tüketmenin güvenli olduğunu belirlemek için yeterince araştırma yaptığım sonucuna vardım.

Bir sabah güne 50 mg Lugol's iyot tableti yutarak başladım. Boing! Beynim canlandı . Beyin sisi kayboldu. Takip eden aylarda, beni rahatsız eden diğer tüm koşullar ortadan kayboldu. Enerjim arttı ve kilom normale döndü. Artık o kadar üşümüyordum ki iki çift çorap giymem gerekiyordu. Yüzeysel şeyler bile düzeldi. Kuru ellerimi gece gündüz el losyonuyla yıkardım. Şimdi, ellerimin neden ekstra neme ihtiyaç duyduğunu hayal edemiyorum. İyot deneyimi gerçek olamayacak kadar iyi görünüyordu. İyot bu kadar harikaysa, neden herkes bunu bilmiyordu?

Ucuz bir besin nasıl bu kadar çok koşulu tersine çevirebilir? Zaten nasıl bu kadar iyot eksikliğim oldu? Her zaman deniz ürünleri ve iyotlu tuz yedim. Yemeğimdeki iyota ne oldu?
Nereye gidiyordu?

Sonra öncü iyot doktorları Abraham, Brownstein ve Flechas tarafından kurulan yeni basılan İyot Projesi'ni keşfettim. İşte iyot dedektifliğinin ana damarıydı ! Doktorlar zaten iyot eksikliği vakası üzerindeydiler ve sessizce ve dikkatli bir şekilde belgeleri yığmışlardı . İnternette ilk iyot deneycileri ortaya çıkmaya başladı . Daha fazla doktor kendilerini iyotla tanıştırdı ve kendileri denedi. İyot almayı tartışmak ve araştırmak için oluşturulan çevrimiçi gruplar.

Pek çok kişi faydalar bildirdi ve bilgileri takas etti, biz de bilgileri düzenlemek için Sıkça Sorulan Soruları yayınlamaya çalıştık. İyot konusunda yeni olanlara yardımcı olmak için çevrimiçi kaynaklar oluşturduk.

Tahmin edilebileceği gibi, şüphecilik, iyodin bir "zehir" olduğu için yakında hepimizin öleceğini öngören çevrimiçi hilebazlarla çirkin başını kaldırdı . Bazıları geçici yan etkiler bildirdi, ancak hiç kimse başarı öyküleri ve derin tıbbi şikayetlerin tersine çevrilmesi ile tartışamadı . İyot takviyesi başka kaç kişiye yardımcı oldu? Gittikçe daha fazla web sitesi ve doktor iyotun faydalarını bildirmeye başladığında, iyotun toksik olduğu yönündeki mevcut teoriye meydan okuyan bir halk hareketinin ortaya çıktığını fark etmeye başladık.

Dedektif çalışmam, iyotun 15.000 yıldır şu ya da bu biçimde kullanıldığına dair kanıtları ortaya çıkardı . İyotun uzun tıbbi antropolojisi, etkinliğini doğruladı . İyot alternatif tıp değildi, kaybolan geleneksel tıptı .

1970'lerde iyot kaldırılırken una anti-iyot elementi olan bromun da eklendiğini keşfettiğimde olay örgüsü yeniden kalınlaştı . Bromlar şarj olmaya başladığında iyot ortadan kayboldu. Ekmek ve unun yanısıra, şiltelere, gıdalara ve diğer tüketici ürünlerine eklendiğinde, diyet iyotumuzun çoğunu temizleyen brom kimyasalları çevresel bir tehlike haline geldi.

Peki neyimiz var? İyot eksikliği krizi için mükemmel bir fırtına. Kusursuz fırtına senaryosu nasıl ortaya çıktı ? Yeni başlayanlar için, tiroid ve meme hastalığı 1970 ile 2000 arasında fırladı . Daha düşük iyot seviyeleri, IQ seviyelerinin düşmesi ve obezite oranlarının artması anlamına geliyor. İyot krizi bizi hasta, şişman ve aptal yaptı . Bu sonucun teorik olduğunu mu düşünüyorsunuz? Kendimden başka insanlara

Machine Translated by Google

üçü de hasta, şişman ve aptaldı. Onların hikayelerinin çoğu bu kitabı dolduruyor.

Hikayeler, az ya da çok olsun, insanların iyottan tam olarak nasıl yararlandığını gösteriyor. Tarih bize, insanların kendi sözleriyle konuşmasına izin verdiğinizde bir devrimin başladığını söylüyor. Bu nedenle, birçok birinci elden iyot raporu, mesajı herhangi bir ikinci elden açıklamanın taşıyabileceğinden daha iyi taşır. Onları oku. Kişisel hikayeler kalbinize dokunacak.

İyileştirici bir strateji olarak iyodu araştıran kar amacı gütmeyen bir kuruluşun yöneticisi olarak, dünyanın her yerinden iyot hakkında hikayeler içeren e-postalar alıyorum. 1980'lerde geç iyot araştırmacısı Dr. WR Ghent'in hastası olan Kanada'dan Wendy Farrow (ilişkisi yok) web sitemizi keşfetti ve kayıp hikayeleri bir araya getirmeyi başardık. Hatta bir Rus göçmen, seyahat ederken mikropları solunum yollarından uzak tutmak için Rusya'da iyotun nasıl solunduğu konusunda benimle iletişime geçti. İnsanlar bana öncesi-sonrası fotoğrafları, termogramlar ve mamogram filmleri gönderiyor. Başarı hikayeleri birikmeye devam ediyor.

İyot Hareketi'nin ve kurucularının hikayelerinin tarihin buharları arasında kaybolmasına izin veremeyiz. Birisi hareketin nasıl başladığını ve keyfi tıbbi konsensüs hakkında düşünme biçimimizi nasıl değiştirdiğini yazmalıydı. Kimin neyi ne zaman yaptığını bir araya getirmek için elimden geleni yaptım. Dr. Guy Abraham İyot Hareketi'ni başlattığında, başarısının önemi farkında değildi. Onun devrimci düşüncesinden yararlanan çoğumuz, Nobel Ödülü'nün onun için yeterince iyi olmadığına inanıyoruz. Ama biz anlaşmaya hazırız.

Son olarak İyot Krizi, iyotla ilgilenenlerin sık sorulan soruları ve yıllar içinde gelişen cevapları bulabileceği bir yere ihtiyacı olduğu için yazılmıştır. İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir Hastadan hastaya bir rehber olarak hizmet eder - barikatlarda öğrenilen dersler. Kitapta yer alan bilgiler tıbbi tavsiye niteliği taşımamaktadır. Lütfen haberciliği amaçlanan gazetecilik ruhuyla alın. Sözü yayın. Bu kitabı doktorunuza ödünç verin. Birbirimizden öğrenmeye devam edelim.

Machine Translated by Google

Bölüm 1

İ yot Çözümünü Bulma—Yolculuğ um

Machine Translated by Google

Birinci bölüm

Çocukluk Merakı ve Keşif Sizi en çok ilgilendiren şeyi mümkün olan en disiplinsiz, saygısız ve özgün bir şekilde sıkı çalışın.

"Richard P. Feynman."

İçinde On aylık ken ailem New Jersey sahilinde bir bungalov kiraladı. Onlar beni kuma koyup sarı plastik bir kürek verdi.

"Kazın" dediler.

Kumu kazmak, dalgaların yuvarlanmasına bakmak, bitki yaşam çizgileri yığılırken ve kum yengeçleri aceleyle koşarken suyun gizemli bir şekilde kuma batması nı izlemek için bir saatten fazla donup kalmam için ihtiyacım olan tek şey buydu. O kadar mest oldum ki, daha sonra ailem bana "yavaş" olabileceğimden endişe ettiklerini söylediler. Her yıl iki haftalığına geri dönüyorduk ve her yıl küçük bacaklarım beni daha uzağa taşıdıkça merakım arttı. Sonunda buldukları mı toplamam için bana sarı bir kova verdiler.

New Jersey'de deniz kıyısına "plaj" demiyoruz. Buna "kıyıya inelim"deki gibi "kıyı" denir. Bunun nedeni, kıyının, çarpan dalgaların ve bronzlaşmış yı kananların kumsalından daha fazlası olmasıdır. Kıyı, koyları ve körfezleri meraklı durgun sularda dolaşan karasal bir harikalar diyarıdır. Bir tuzlu su akıntısını takip edin ve kuşlar ve bitkilerle dolu gelgit havuzlarını ve tuz bataklıklarını o kadar süslü buluyorsunuz ki, insanlar onları ilk elden görmeden hayal bile edemezler.
Sihirli sarı kovam ve küreğimle dünya önüme açıldı.

Birkaç yaş daha büyüdüğümde, kıyıda yürüyüşe çıkmak gözlerimi nereye çevireceğimi asla bilemediğim anlamına geliyordu. Ayakları ma bırakılan hediyelerin utancı neydi? Kuş yumurtaları, yeşilin daha önce hiç görmediğim tonlarında yosunlar, deniz maruluna dolanmış karmaşık deniz kabukları ve yenilebilir midyeler. Neden bazı deniz yosunları kızıl saça benziyordu? Elimdeki denizden kaynaklanan gizemin her bir parçasını incelerken, yere yakın olmanın nasıl bir his olduğunu hala hatırlıyoru

"Bu kabuğu tutabileceğimi mi söylüyorsun?" Diye sordum. "Deniz yosununu eve götürebilir miyim?" Bu kadar değerli ve büyülü herhangi bir nesne nasıl özgür olabilir ya da doğada alınmak üzere bırakılabilir? Bakmak yeterli olmaktan çıktı. Babam sahilde buldukları mızı ters çevirmeye başladı. Kabukları ters çevirdiğinde, kum yengeçleri koşuştururdu. Taşları çevirir ve yumurta kasaları bulurdu.

Bir midyeyi çıkardığımda babam, "Bunları Kızılderililer yediler," dedi.

Machine Translated by Google

"Bunu yiyebilirsin," dedi yosunlu deniz yosunu bulduğumuzda. "Bir sürü vitamin."

Keşfetmenin bu ikinci adımından önemli bir ders çıkardım: Kendinizi bakmakla sınırlamanıza ve ardından devam etmenize gerek yoktu. Mermileri ters çevirebilir, kayaların altına bakabilirsin. Aktif katılımcılar, yalnızca gözlemcilerden daha fazlasını öğrenebilirler.

Ailem merakımı teşvik etti ve bana , resimlerine bakmaktan kendimi alamadığım için farkında olmadan ezberlediğim Deniz Kıyıları adlı küçük bir Altın Kitap aldı . Başlıktan, kıyıdan eve getirdiğim "şeylerin" sadece birer eşya değil, geniş bir canlılar sistemi olduğunu öğrendim. Bütün bu kabuklar ve deniz yosunları nereden geldi? Nasıl bir araya geldiler?
Kitap bana bir merakın boşta veya anlık olması gerekmediğini, sizi uzun bir yolculuğa çıkarabileceğini ve çok çeşitli dünyalar açabileceğini öğretti. Aşkımın başlangıcını merakla radyokarbon olarak tarihlendirmek mümkün olsaydı , ailemin Seashores'u elime verdiği tarihi yazardım . Çocukluğumdaki aşk ve takıntımın iyot gizemini takip etmede nihai başarıma yol açacağını çok az biliyordum.

Çocukluk Dönemi "Eğitiminin" Karşılığını Veriyor—Merak Kediyi Öldürmedi

Birkaç on yıl ileri sar.

Bir yetişkin olarak, denizcilikle ilgili her şeye olan takıntım devam ediyor, ancak kum kazmayla geçen bir çocukluğun, on yıllar sonra iyot hakkında bilgi edinme görevinde kendini yeniden icat edeceğini asla tahmin edemezdim. Bir şey öğrenmek beni her zaman şaşırtmıştır. Öğrenmenin doğru yolunu asla bilemedim, o yüzden içeri girdim ve noktaları birleştirmeye çalıştım. Bu, "gerçek kontrolü" adı verilen öğrenilebilir bir süreç keşfettiğim akademik ve gazetecilik kariyerlerimde bana iyi hizmet etti - bilgi kaynakları bulmak.

Bilge akıl hocaları bana nasıl daha iyi sorular soracağımı ve nasıl ilerleyeceğimi öğrettiler. daha fazla soru sormak için.

"Bu bilginin kaynağı ve işlevi nedir?" geliştirdiğim bir beceri, bir alışkanlık, hatta bir refleks haline geldi. Bu beceriler bana iyi hizmet etti. Yani onları kaybedene kadar.

Genç bir yetişkin olarak iyi değildim ve otuzlu yaşlarımda daha da kötü hissetmeye başladım. Yirmili yaşlarımdan beri sorun olan başağrıları m bir anda gündelik bir olay haline geldi. ABD'deki bir dizi başağrısı kliniğine gittim. Bir dizi başka teşhis geldi: hipoglisemi, adrenal zayıflık, hipotiroidizm, kronik yorgunluk, kandida, çoklu kimyasal duyarlılıklar, yumurtalık kistleri, fibrokistik meme hastalığı . Ekstra kilo verdim. Her zaman üşüdüm ve yaşamak için bir meydan okumaydım çünkü her zaman açtım ya da Darvocet şişemi arıyordum.

Kronik, gizemli şikayetler beni çok izole etti çünkü tüm ailem

Machine Translated by Google

üyeler ve arkadaş lar sağ lı klı görünüyordu. Ama gittiğ im çeş itli muayenehanelerde benim gibi birçok insanla tanı ş tı m. Bireysel ş ikayetleri farklı bir öncelik sı rası na göre düzenlenmiş olabilir, ancak araş tı rı p sonuç alamayan çok sayı da hasta insan vardı . Bazı çok samimi doktorlar bize nası l davranacakları nı bilmediklerini söylediler. İ yi niyetli olmaları na rağ men, onlara karş ı hüsrana uğ radı m. Televizyonda her hastalı k dramatik bir teş his ve anı nda tedavi ile geldi. Neden bu doktorlar benim için cevabı bulamadı lar? Günden güne, görünürde hiç bir umutla baş a çı kmayı baş aran kaç hasta vardı ?

Bu arada hem sosyal hem de iş hayatı nda sağ lı klı bir insanı taklit etmeye çalı ş tı m. Durdurma boş luğ u çözümü buradaydı . Sadece toplum içinde geçirdiğ im zamanı kontrol edebileceğ im iş leri seçtim. Tam zamanlı kolej öğ retmenliğ i iş im haftada sadece üç gün gerektiriyordu, ancak bu bile ders vermek için "açı k" olma ve ardı ndan öğ rencilerle bire bir çalı ş ma zorunluluğ uyla çok yoğ un olduğ unu kanı tladı . Eve gelir ve saat altı da uyuya kalı rdı m. Ailem bana Rip Van Winkle derdi.
Kronik hastalı ğ ı olan herkes, gizli bir hayat sürdüğ ünüzü, iş saatlerinizi dinlenme fı rsatları na göre ayarladı ğ ı nı zı ve düğ ünleri veya diğ er sosyal etkinlikleri kaçı rmak için bahaneler aradı ğ ı nı zı anlayacaktı
Gazeteci olarak çalı ş ı rken, bir editör aradı ve bana iki günlük büyük bir medya etkinliğ ini kapsamak için Londra'ya uçmayı gerektiren kazançlı bir yazı ödevi teklif etti. Atlantik'i üç günde iki kez geçmenin beni haftalarca yoracağ ı nı söyleyemeyecek kadar utandı m. Bu yüzden, neye bulaş tı ğ ı mı fark etmeden önce telefona "emin" diye cı vı ldadı m.

Etrafta durmak ve yürümek sonsuz olurdu. Mantı klı ayakkabı lar onu kesmezdi. İ ki gün ayakta durmaya nası l dayanı rı m? Devam etmemi sağ layacak baş ağ rı ları ve kafein için kendimi Darvocet ile güçlendirebilir miyim? Plandan anladı ğ ı m bu kadardı . Ertesi gece, Virgin Havayolları 'nı n kalkı ş hattı nda dururken, kendi oturma odamda kanepeme uzanarak eve döneceğ im zamana kadar saatleri saymaya baş ladı m.

Londra'daki ilk günümde otel odası nda uyandı m, banyoya girdim ve hemen ayak parmağ ı mı tuvalete çarparak kı rdı m. Acı dan yı ldı zları gördüm. Banyoda yerde tek baş ı ma yatarken, kendimi toparlayana kadar on dakika boyunca mide bulantı sı üzerime geldi. Otel, beni saran ve "Ayakları ndan uzak dur" diyen bir doktor aradı .

Ancak geçici fiziksel gerileme ş aş ı rtı cı avantajlar sağ ladı . Bası n toplantı ları na gittiğ imde bana öncelik verildi. Büyük, bandajlı bir ayak parmağ ı yla dolaş mak, diğ er muhabirler ayakta durmak zorundayken benim oturmam gerektiğ i anlamı na geliyordu. Ağ rı yan parmak bana adrenalin verdi ve beni alı ngan yaptı . Bası n toplantı sı nda soru sorduğ umda, iriyarı ve saldı rgan tipler görmezden gelinirken hep cevaplar aldı m. Bir muhabir buna içerledi ve "Toe Girl"ün diğ erlerinden daha fazla soruya yanı t aldı ğ ı ndan ş ikayet etti. Sargı lı baş parmağ ı m domuz kulağ ı olduğ unu düş ündüğ üm ş eyi ipek bir keseye dönüş türmüş tü.

Beyin Sisi Uyarı sı Birkaç

yı l sonra, birkaç doktora "su altı nda" hissettiğ imden ş ikayet ettim. Doktorlar bu duruma "beyin sisi" adı nı verdiler. Bir doktor bana "Beyin sisinden daha kötü ş eyler var" dedi. Onun için söylemesi kolay. Bu sinir bozucu zihinsel bozukluk, baş ağ rı sı ndan veya yorgunluktan daha kötüydü, çünkü düş ünmek, yapmak için eğ itildiğ im tek ş eydi. Eskiden uykular arası nda özel olarak düş ünebiliyordum. Düzgün düş ünemezsem yazamazdı m. Beyin sisi, kı rmı zı trafik ı ş ı kları ndan habersizce geçtiğ imde birkaç arkadaş ı mı n havlaması na neden oldu. O kadar çok trafik cezası aldı m ki, devlet beni iptal etti.

Machine Translated by Google

ehliyet ve beni kötü sürücü kursuna gitmem için görevlendirdi.

Şimdi bile kendi hikayemi okuduğumda inanılmaz geliyor ama bir gün iyot öncesi günler bana beyin sisinin ne kadar kötü olabileceğini hatırlatıyor.

New York'ta saygın bir bütünleştirici doktordan randevu almıştım. Randevu günü fazladan zaman verdim çünkü beyin sisi olan herkesin bildiği gibi, kaybolmaya meyillisiniz. O zamanlar şehirde yaşıyordum ve tek yapmam gereken Yukarı Batı Yakası 'ndan Midtown'a doğru şehir merkezindeki metroya binmekti. Beyinsizin biri. Yine de, tam bir saat fazladan zamana izin verdim. Dikkatlice bir blazer ve pantolon giydim, ruj sürdüm ve metroya yarım blok yürümek için apartmandan çıktım. Ne yanlış gidebilir? Metro merdivenlerinden inerken özenle seçilmiş kıyafetimin altına baktım. Bir çift tüylü pembe terlik gözüktü.

Utandım, arkamı döndüm ve gerçek ayakkabılar için daireme döndüm.

Bir kez daha, şehir merkezindeki tren için metroya yöneldim. Randevuma daha çok zamanım vardı, bu yüzden öğle yemeğinde bir sandviç için durdum. Ama öğle yemeği geldiğinde, cüzdanımı unuttuğum için ödeyemedim. Garson, günün ikinci utancını üzerimden attı ve bir sonraki geldiğimde ödeyebileceğimi söyledi. Rahatlamıştım ama güvenim zedelendi. İki hata yapmadan doktorun ofisine gidemezsem, evin yolunu nasıl bulacaktım?

Midtown ofis binasına girdim ve asansöre binip ofise çıktım. Resepsiyonistle görüştüm ve banyo molası vermek için tuvalete gittim. En azından erken gelmiştim. Tekrar ruj sürdüm ve hissettiğim kadar aptal görünmemeyi umarak güzel bir görünüm vermeye hazır bir şekilde astarladım. Dolu bekleme odasına döndüğümde, seksen yaşlarında beyaz saçlı bir adam endişeyle bana baktı.

"Bayan," dedi, "ceketinizde bir askı var." Bütün gözler döndü.

Kafam karıştı, kuru temizleme etiketini asılı bıraktığımı kastettiğini düşündüm. Uzanıp ceketin yakasının arkasını hissettim. Oh hayır.

Bu bir etiket değildi. Yaşlı adam haklıydı. Ceketimin altından tahta bir elbise askısı fırladı. Askı hala takılı bir ceket giyerek New York'ta bir saatten fazla nasıl yürüyebildim? Yüzüm kızardı. Bu yeni bir düşük anlamına geliyordu. Ceketimi çıkardım ve askıyı ofisteki portmantoya yerleştirdim. Adama teşekkür edip yerime otururken normal bir insan tavrına bürünmeye çalıştım. Ama içime bir batma hissi geldi. Sıradaki ne? En azından "beyin sisi" ile ne demek istediğimi doktora açıklamakta zorluk çekmezdim. Şimdiye kadar sadece günümü tarif ederdim.

Bundan sonra ne deneyeceğimi bilmiyordum. Beynim bir strateji bulabilecek güce sahip değildi. Hayat benim için karar verdi.

Machine Translated by Google

İ kinci bölüm

Beyinden Daha Kötü Şeyler Sis Bilim, uzmanları n cehaletine olan inançtı r.

"Richard P. Feynman."

benmeme kanseri teşhisi kondu.

Yı llarca kistik göğüsler ve iyi huylu çı kan sayı sı z iğne biyopsisinden sonra, sonuncusu nihayet kanser için pozitif çı ktı . Saçmalı k! Artı k sağlı klı bir insanı taklit etmeye devam edemezdim. Sağlı ğı mı n kontrolden çı ktı ğı gerçeğine teslim olmak zorunda kaldı m. Tek yapabildiğim bir ayağı mı diğerinin önüne koymaktı . Birinin bana nasıl olduğunu söylemesi ve beni doğru yöne yönlendirmesi gerekiyordu. Teslim olmak göründüğü kadar kolay değildi. Tam olarak kime teslim oluyorum? Körfez Savaşı sırasında çölde günlerce teslim olacak birini arayan düşman savaş çı ları nı duyduğumu hatırlı yorum. Teslim olmak, pes etmek için doğru kişiyi bulursanı z, soru sorulmadan mücadelelerinizin sona ereceği anlamı na gelir. O bendim.

Ne Yaptı kları nı Bilmelidirler

Kanser, ... Hayatı tehdit eden bir hastalı k. İ çinde olduğu gibi, bundan öğrenebilirsin. Hayatı n için korku seni yapabilir tüm sorgulamaları askıya alı n ve en yakı n otorite figürünün arkası na geçin.

Korku, mevcut ilk tedavi taşı ma bandı na atlamanı za ve ağı r ağı r ilerlemenize neden olabilir. size atanan adı mlarla, soru sorulmadan. Daha da kötüsü, korku sizi İ ngilizcedeki en tehlikeli altı kelimeye inandı rabilir: Ne yaptı kları nı biliyor olmalı lar. Bu altı kelime beni yaklaşı k bir ay ayakta tuttu.

Kanser mi oldun? Adı m bir. Büyük bir Metropolitan hastanesinde tanı nmı ş bir doktor bulun. Tamamlandı . Dr. B. akı llı , kibar, cana yakı n, detaycı ve bitmek bilmeyen soruları ma açı ktı . Hasta ve doktor arası ndaki bu ortaklı ğı n harika sonuç vereceği ni düşünürdünüz, değil mi? Hayı r ve evet.
Ünlü cerrahla olan iliş kim, bana yalan söylediği noktaya kadar yolunda gitti.

Machine Translated by Google

... Daha sonra beni yanı lttı .

Adil olmak gerekirse, bu düzenleme tamamen onun hatası değ ildi çünkü "standart bakı m" tı bbı nı uygulamak onun iş iydi. Profesyonel olarak, belirli bir meme kanseri tedavi komitesi tarafı ndan oluş turulan "tedavi kı lavuzları na" uyması istendi. Ama o zaman bu bilgiyi bilmiyordum. Sorulacak doğ ru soruları bilmiyordum. Soru sormak veya bana verdiğ i bilgilere nası l meydan okumak iç in bile sı fı r bağ lamı m vardı . "Hayatta kalma değ eri"nin ne olduğ u hakkı nda hiç bir fikrim yoktu.

anlamı na gelen.

Kötü haber buydu.

İ yi haber: adrenalin beyin sisini temizledi ve kararlı lı ğ ı m arttı . Bir ampul söndü. Fark ettim ki, dünyanı n en çekici, gelecek vadeden cerrahı beni yasal olarak aldatabiliyorsa, meme kanseri hakkı nda baş ka bir bilgi kaynağ ı bulsam iyi olur. Büyük bir metropol hastanesinin yetkilerine teslim olma ayı m beklediğ im kadar ödüllendirici değ ildi. Forma geri dönmem ve kazmaya baş lamam gerekiyordu. Nası l tavsiyelerde bulundukları nı araş tı rmam gerekiyordu. Bu ş eyleri nereden alı yorlar? Kanı tları nerede saklı yorlar? Resmi, sözde "Meme Kanseri Tedavi Yönergeleri"ni okumam gerekiyordu.

Artı k sihirli sarı küreğ im yoktu ama prensibin aynı olduğ unu biliyordum. Kaz. Kı lavuzu alı n. Oyunun kuralları nı öğ renin. Herkesle ve herkesle konuş un. Bana akı l hocalı ğ ı yapan bir editör bir keresinde ş öyle demiş ti: "Bazen sadece gitmeni söyleyene kadar insanlarla konuş man gerekir." Ayrı ca her zaman görünür bir defter ve kalem taş ı mamı tavsiye etti. Bir defter taş ı mak insanları n daha uzun konuş ması nı sağ lar. Nedenmiş ? Belki de konuş tuğ unuz kiş iye bitirmediğ i izlenimini verir. O andan itibaren defterimi sallamak kansere karş ı en iyi silahı m oldu.

Çok zamanı mı ve gerçekleri kontrol etmem gerekti ama meme kanserinin nası l olduğ unu öğ rendim. bilgi endüstrisi iş leri. Akraba ruhlar buldum ve birlikte araş tı rdı k.

Tı p alanı nda gerçek bilgi incelemesinin ne kadar nadir olduğ unu öğ rendim. ben de öğ rendim bir onkoloğ un sözünü hiç bir ş ey iç in almamak saygı sı zlı k, hatta hainlik olarak kabul edilir.

Birçok çevrimiç i meme kanseri grubunda, herhangi bir otoritenin pozisyonunu sorguladı ğ ı nı zda üyeler üzülür. Hastalar bu otoriteye yatı rı m yaptı kları nda, yatı rı mları nı n sorgulayarak değ er kaybettiğ ini veya azaldı ğ ı nı görmek istemezler.

Kimlik bilgileri, incelemeye direnen belirli bir güven ivmesi yaratı r. "Sorgulama davranı ş ı " otoriteye karş ı direnç olarak görülür, ancak aslı nda yetkililer, eğ er öğ renme sağ lamsa, öğ renmelerinin otoriterliğ ini sergileme fı rsatı nı memnuniyetle karş ı lamalı dı r.

Spesifik hastalı k, ş imdi tı p mesleğ inde hüküm süren zayı f, kültürsüz, kararsı z zihinlerin büyük sı ğ ı nağ ı dı r.

—Floransa Bülbül 1820–1910

Machine Translated by Google

Üçüncü bölüm

Meme Kanseri Araştırmaları İyoda Yol Açıyor

İyileşme bir zaman meselesidir, ancak bazen aynı zamanda bir fırsat meselesidir.

-Hipokrat

Most cerrahlar, giden doktorları düşünerek resmi Yönergelerle birlikte hareket eder. onlardan önce dikkat etmeleri ve ne yaptıklarını bilmeleri gerekir çünkü sonuçta onlar Kılavuz İlkeler Komitesi'ndeler. Geri kalanımız gibi, doktorlar da tıbbi sistemle ilgili o korkunç altı kelimeye inanma eğilimindeler: Ne yaptıklarını biliyor olmalılar. Yerel bir kanser konferansında, ülkenin en büyük kanser hastanelerinden birinde Meme Kanseri Hizmetleri Direktörü olarak görev yapan doktora bir soru sordum.

"Radyasyon tedavisi meme kanseri hastalarında genel sağkalımı artırır mı?"

Bu soruyu sordum çünkü tıp literatürünü araştırdım ve daha önce Cevabı biliyordu, ki hayır. Bilgisinin güvenilir olup olmadığını görmek için onu test ediyordum.

Cevabı: "Radyasyon sağkalımı artırmalı çünkü bunu hastanemizde yapıyoruz."

Bağırmak istedim, Bu cevaptaki kusurlu mantığı görmüyor musun? Yaptığın her şey doğru olmalı çünkü yapıyorsun? Ama tıp tarihinin en tuhaf, kibirli anlarından birine tanık olduğumu bilerek seyircilerin arkasında sessiz kaldım. Ve kimse çığlık atmadı, ben bile. Fazla şaşkındık.

Böylece meme kanseri bilgilendirme aktivisti olarak görevime başladım. Gerçek kanıtı bir sır olarak tutmayacaktım. Kanıtlar, National Library of Medicine'de çevrimiçi olarak herkese açıktır. Tıbbi bilgiler artık yalnızca ayrıcalıklı bir azınlığın erişebileceği gümüş bir sandıkta kilitli değil. Araştırma araştırmak alternatif bir uygulama mı? Yalnızca akran değerlendirmesi kanıtları bulmayı ve ifşa etmeyi yıkıcı olarak değerlendirirseniz!

Machine Translated by Google

> Düşüncemin daha derin seviyelerini asla hastalarla paylaşmamak üzere eğitildim. Ve 1989'da Hipokrat Yemini'ni aldığımda, tıbbi bilgilerimi gizli tutacağıma yemin ettim. Bu nedenle, yakın zamana kadar, kişinin tıbbi bakımında bilgili, ilgili ve tıbbi açıdan yetkin bir katılımcı olmasına izin verilmedi. Ve internetin hastaların daha bilgili, daha sorumlu ve tıbbi açıdan daha yetkin olmasına yardımcı olduğunu kaçınılmaz gerçeğine karşı büyük bir direnç, kırgınlık ve inkar var.
>
> —Alan Greene, MD, Pediatri Klinik Profesörü
> Stanford, E-hastalar Teknik Raporu

Meme Kanseri Seçenekleri

Meme Kanseri Seçimleri, Inc. adında kar amacı gütmeyen bir organizasyon kurdum. www.BreastCancerChoices.org adresindeki web sitemizde, Organizasyonumuzun meme kanseri ile ilgili mevcut bilgileri inceleme konusunda uzmanlaşmış olduğunu görebilirsiniz. Misyonumuz üç hedef içermektedir: ifşa, ifşa, ifşa. Elimde zamanım olduğu için meme kanseri bilgi aktivisti olmadım. Başka bir seçeneğim yoktu. Teslim olma stratejim işe yaramayınca, kendi dedektiflik işimi yapmak diğer tek seçenekti.

Bilgi edinmenin başka bir yolunu bilmediğim için meme kanseri tedavileri ve tedavileri için yapılan çalışmaları incelemek üzere kendimi eğittim. Doktorlarım birincil literatüre bakıyor gibi görünmüyorlardı. Onkoloğumdan araştırmaları istediğimde, birisine nerede oldukları nı sorması gerektiğini söyledi.

> Birincil literatürü gerçekten okumuş olsaydı, kanıtları n resmi Yönergelere uymuyordu.

Onkologlar ve cerrahlar, kanıta dayalı olup olmadıkları nı doğrulamak için komite tarafından oluşturulan Kılavuzları takip etmekle çok meşguldü. Tek yapmanız gereken araştırmak ve meme kanserinde kanıta dayalı tıp dedikleri şeyin kanıta dayalı olmadığı nı göreceksiniz. Konsensüse dayalıdır. Büyük fark. Hayat değiştiren fark. Kanıta dayalı tıp, bir grup çalışılan insanda hayatta kalma süresinin uzatıldığı anlamına gelir. Konsensüse dayalı tıp, bir grup doktorun bir tedavinin iyi bir fikir olduğunu düşündüğü anlamına gelir. Açık sözlü. Devam edin - bunun üzerinde bir kontrol yapın.

Yine, hayatımda fiziksel bir aksilik gümüş bir astara sahip oldu. Bu sefer beni bir basın toplantısında kurtaran ayak başparmağımı kırmak değildi; beni daha derine inmeye ve statükoya teslim olmamaya zorlayan meme kanseriydi. Gizli bilgileri ortaya çıkarmanın heyecanı, herhangi bir ağ geçidi ilacı kadar güçlü bir duygudur. Bağlandım ve geri dönemedim.

Göğüs kanseri araştırmaları nı araştırmak beni iyodine yönlendiriyor. Şüpheli kanser tedavisi dünyası hakkında olduğumdan daha fazla tutkulu olabileceğimi düşünmemiştim. Ama sonra, bir sonbahar günü, tesadüfi bir toplantı her şeyi değiştirdi.

Bu senaryonun nasıl sadece deniz tutkumu canlandırdığı nı değil, aynı zamanda nasıl bir ateş yaktığı nı anlatayım.

Machine Translated by Google

deniz yosunu ve iyot hakkı ndaki sözleri dinleyen herkese yayma tutkusu.

2005 yı lı nda, Sherri Tenpenny, DO, The American College for the Advancement of Medicine (ACAM) konferansı nda bana kendini tanı ttı ve meme iç in iyot kullanı mı hakkı nda bir ş ey duyup duymadı ğ ı mı sordu. Ben sadece Ghent ve Eskin'in iyodin fibrokistik (iyi huylu) meme hastalı ğ ı na yardı mcı olduğ u ç alı ş maları ndan haberdar olduğ umu söyledim.

İ yi huylu hastalı k, sonuç ta, kötü huylu hastalı ktan tamamen farklı bir durumdu. Doğ ru?

Yı llardı r meme kanseri bilgilendirme aktivistiydim, tüm konferanslara gidiyordum, en ilerici doktorlarla ağ kuruyordum. İ yot meme kanserine iyi gelseydi kesinlikle duyardı m. Doğ ru?

Yanlı ş , yanlı ş , yanlı ş !

Sadece Dr. Tenpenny'ye ünlü bir aş ı eğ itimcisi olarak ç ok saygı duyduğ um iç in, onun iyotu daha fazla araş tı rma önerisini dikkate aldı m. Eve döndüğ ümde Google'da "iyot göğ sü" aradı m ve ç ok az sonuç vardı . Bu yüzden Pubmed olarak bilinen Ulusal Tı p Kütüphanesi Veritabanı nı araş tı rdı m. En az beş ülkedeki araş tı rmacı ları n meme tümörleri ve iyot eksikliğ i arası nda önemli bağ lantı lar kurduğ unu gördüm. Araş tı rma neredeyse 50 yı l geriye gitti. Alç akgönüllü ve kafam karı ş tı . Yine de, aynı kibirli cümle kafamda bir döngü iç inde oynuyordu. On yı ldan fazla bir süredir meme kanseri ve akla gelebilecek her yaklaş ı mı araş tı rdı m. Meme kanseriyle bir ilgisi olsaydı iyot hakkı nda bir ş eyler duyardı m.

İ yot araş tı rması nı n tüm makalelerini okumak ve neler keş fedebileceğ imi görmek iç in kendime iki hafta verdim. Sonra bazı makaleleri ve kitapları bibliyografyaları nda bulmak zorunda kaldı m, bu yüzden araş tı rmaya bir ay daha ayı rdı m. Sonra bir ay daha. İ yot ve meme hastalı ğ ı arası ndaki bağ lantı nı n 50 yı ldı r National Library of Medicine'e nası l girildiğ ini ve bunu asla bileceğ im kaynaklara dönüş türülmediğ ini anlayamı yordum.

Araş tı rma bilim adamları neden bulguları nı tı p konferansları nda sunmadı lar? Belki de bilim adamları nı n hepimizden daha utangaç oldukları nı veya akranları tarafı ndan bulguları nı n önemini abartmakla suç lanmak istemediklerini psikolojiye sokmaya karar verdim.

Daha fazla entelektüel güvene ihtiyacı m vardı . Dr. Guy Abraham'ı henüz duymamı ş tı m... veya son 50 yı ldı r iyot araş tı rmaları konusunda sanal bir moratoryum olduğ unu. Hala geleneksel bir insan gibi akı l yürütüyordum ve Dr. David Brownstein'ı n ç ağ daş tı bbı n "Alice Harikalar Diyarı nda" dediğ i ş eyi anlamadı m.

Bağ ı msı z bir akademisyen olarak, tı p değ il, bilgi araş tı rması yapı yorum.

O zamandan beri, tüm araş tı rmaları n ç evrimiç i olmadı ğ ı nı keş fettim. Gerç ek dünyaya ç ı kmanı z gerekiyor. Eski eczane defterlerini kazmaya baş ladı m. Müzayedelerde eski iyot "ç öpü"ne teklif veriyorum; hayvan yemine iyot koymakla ilgili 100 yı llı k veteriner broş ürleri buldu; nası l tedavi edileceğ ine dair 1950'lerden kalma bir broş ür buldu

Machine Translated by Google

bir anti-iyot ilacı reçete ederek nemfomani.

Şimdi ofis stantları m, duvarlara yığılmış eski iyot tıp kitapları yla dolu.
Dosya dolapları ndan araştırma makaleleri çıkıyor. İyot araştırmam resmi tıp literatüründen çok uzağa ve jeoloji, antropoloji, nöroloji ve arkeoloji disiplinlerine doğru genişledi. Bu, araştırma yapmanın alışılmışın dışında bir yol olabilir, ancak fikir birliğine dayalı, akran değerlendirme komitesinin sınırlamaları nı hesaba katmak zorunda değildim ve kaybedecek bir tıbbi lisansım da yoktu. Bağımsız bir akademisyen olarak, tıp değil, bilgi araştırması yapıyorum. Böylece soruşturma beni nereye götürürse götürsün iyot araştırması nı takip edebilir ve gerçeği rapor edebilirdim.

Tıbbi ve tıp dışı araştırmaların yanısıra, antika tıbbi ürünler satan koleksiyoncular aracılığıyla gerçek iyot eserlerinin yerini tespit ederek on dokuzuncu ve yirminci yüzyıl iyot kullanımını yeniden yapılandırabileceğimi buldum. Meme Kanseri Seçimleri, iyotun adli antropolojisinde sıradan bir çabayla, bir İç Savaş iyot kantini, iyot inhalasyon cihazları, çeşitli frengi formülleri, İngiliz Kızıl Haç ı 'ndan 50 yıllık bir iyot madalyonu ve meme kistleri için merhemler toplamayı başardım. Birkaç isim. Van Gogh'un kardeşine iyotun frengi için ne kadar iyi olduğunu söylediği zamana kadar uzanan bir kutu iyot tozu bile bulduk! Eğer Dr. Tenpenny beni sekiz yıl süren iki haftalık araştırma projesine göndermeseydi, elimde ilaç gibi kokan bir ofis olmayacaktı. İyot ve deniz yosununun en eski geleneksel tıp olarak belgelenebileceğini veya kayıp bir tıbbi yadigarı sonunda bulunduğunu öğrenemezdim.

İyot Hareketi Başlatıcısı

2005'te hala yayınlanmış tıbbi literatürü gözden geçirmekle sınırlıydım. UCLA Tıp Fakültesi'nde emekli bir kadın doğum, jinekoloji ve endokrinoloji profesörü olan Dr. Guy Abraham, "Wolff-Chaikoff Etkisi" olarak bilinen, nispeten yeni (1961), ancak ders kitabı olarak kabul edilen bir teoriye meydan okuyan materyal yayınlamıştı. "iyotun tehlikeleri" hakkında. Araştırma ortaklarından biri olan Dr. Jorge Flechas'ın Los Angeles'taki bir konferansta iyot hakkında konuşması planlandı.

Hiç tereddüt etmeden onun konuşmasını dinlemek ve kendimi tanıtmak için ülkeyi geçtim. Kanser aktivisti topluluğundan meslektaşlarım da iyot konuşmasına katıldılar ve onun ilgi uyandıran bilgileri ve iyot konusundaki geniş kavrayışı benim kadar ilgimi çekti. Dr. Flechas'ın sunumu, daha sonra yapılan resmi olmayan bir anketle konferanstaki en iyi konuşma seçildi. Dr. Abraham'ın İyot Projesi ve iyot hakkındaki yeni düşünceleri hakkında detaylı materyaller dağıttı.
Ne macera! Ne bir keşif!

http://cypress.he.net/ adresinden Dr. Flechas'ın web sitesini ziyaret edin. Doğu Sahili'ne döndüğümde, Abraham-Brownstein-Flechas İyot Projesi bilgilerini heyecanla çevrimiçi meme kanseri grubuma bildirdim. Ne olduğunu düşünüyorsun? Doktora yaptığım da aynı şekilde cevap verdiler.
Tenpenny bana bir yıl önce meme tedavisi olarak iyotu tanıttı.

"İyot?

İyot ve meme kanseri?

Lynne, deli misin?"

Bu yüzden bazı araştırma ortakları yla anlaştım ve sebat ettik. İyodu kendimiz almaya başladık, önce 175 yılı aşkın süredir kullanılan geleneksel Lugol's İyot Solüsyonu, ardından yeni bir ürün olan Iodoral adlı bir Lugol's İyot tableti. 12.5 mg tablet ile başladım. Herhangi bir değişiklik fark etmedim. Birkaç ay sonra 24 saatlik idrarda İyot Yükleme Testine girmeye karar verdim.

Machine Translated by Google

temel iyot seviyelerimi öğrün.

Test prosedürü sabah 50 mg Iodoral almayı ve ardından idrar toplamayı gerektirir.
50 mg'ın ne kadarının emildiğini ve ne kadarının atıldığını görmek için 24 saat boyunca.

---

50 mg Iodoral'ı aldıktan sonraki iki saat içinde, bazılarımızın "boing" dediği bir duyum aldım. Beynim, beynimin tozlu kullanılmayan odaları bir anda oksijen almış gibi temizlendi. Düşüncelerim keskinleşti. Bir enerji patlaması hissettim, daha hızlı düşündüm ve günlük matematik yaparken bile daha akıllı hissettim. Üç kere otuz kere ikiyi aklından çıkaramadığım için bir mağaza görevlisine sabırsızlandığımı hatırlıyorum. Birkaç denemeden sonra bir hesap makinesi çıkardım. İyottan önce farketmezdim bile.

Diğer bazı iyot alıcıları bu anlık etkiyi bildirmiştir. Dr. William Shevin, 2007'deki ilk İyot Konferansı'nda yaptığı konuşmada, bu olguyu kendi uygulamasında sıra gördüğünü bildirdi. "Bu hastalar çok iyot eksikliği var, duman çıkarıyorlar" dedi.
Dr. Shevin ayrıca bir hastanın iyot takviyesi konusundaki yeni zihinsel netliğini anlatan bir videosunu da gösterdi. Bir kanaldan en net alımı elde edene kadar radyonun kadranını çevirmek gibiydi.

"Boing" reaksiyonunun fizyolojisini kimse kesin olarak açıklayamaz. Tiroid mi? İyot eksikliği konusunda eğitilmiş nörologlar, muhtemelen entelektüel zap'ı tamamen nörolojik olarak açıklayacaktır. Bu noktada kimse bilmiyor!

Alt satır: Iodoral dozumu yükselttikten sonra beynim sadece dikkati üzerine çekmedi, kilom normale döndü, cildim ömür boyu kuruluğunu kaybetti ve birkaç gizemli kist kayboldu.
Üşüyen ayaklarım artık sıcacıktı. Şimdi sadece yanlış esnersem başım ağrıyor. Yıllardır benim daimi yoldaşım olan turuncu Darvocet şişesi şimdi yerel çöp sahasında duruyor.

Diğer İyot Liderleri Ortaya Çıkıyor ve Devrim Ateşleniyor Görevlerine olan sarsılmaz bir inançla ateşlenen küçük bir kararlı ruhlar topluluğu, tarihin akışını değiştirebilir.

—Mahatma Gandi

Kısa bir süre sonra, Meme Kanseri Seçimlerinde iyot tartışmak için çevrimiçi bir grup başlatan emekli bir profesör olan Zoe Alexander ile tanıştık. Yahoo Iodine Group (şu anda Stephanie Buist, ND'ye aittir) son derece meşguldü. Zoe, İyot Araştırma Grubu adında başka bir Yahoo çevrimiçi tartışma Grubu başlattı. Zoe, Yahoo'da disk alanı tükendiğinde, kapsamlı, bilimsel bir web sitesi olan Iodine4Health.com'u yarattı. şimdi IodineResearch.com olarak yeniden canlandırıldı bulabildiği her iyot kaynağını topladığı ve organize ettiği yer. Temel yenilikçiliğin gerçek ruhuyla, web sitesi, iyot savunucuları Lynn Razaitis ve Curt Smith tarafından oluşturulan bağımsız bir sunucuda açıldı.

The Yahoo Iodine Group 2010 yılında 5.000 üyeye ulaştığında, Stephanie Naturopati alanında doktorasını kazanmış ve en güvenilir ve deneyimli şirketlerden biri olarak kabul edilmiştir.

Machine Translated by Google

iyot bilgi kaynakları . Grubun itibarı büyüdü, öyle ki Stephanie'nin iyodine yeni başlayanlara haftada beş gün yardım etmesi için iyot eğitimi almış dört yardımcı moderatör alması gerekti.

Üç orijinal kurucusundan ikisi, Laura "Wombat" Olsson ve Steve "Trapper" Wilson tarafından liderliğini sürdürmeye devam eden Curezone Iodine Forum, deneysel bir iyot kullanıcıları grubu olarak oldukça aktif ve saygın bir hale geldi. http://curezone.com/forums/f.asp adresindeki forumu ziyaret edin. f=815.

Curezone Iodiners, başladıkları nda şiddetle saldırıya uğradı . Saldırganlar, hepsinin iyot almaktan hastaneye ya da morga gideceğini tahmin etti. Şimdi saldırganları gizemli bir şekilde ortadan kayboldu ve grup gelişiyor.

İyot Curezoners, gerçek değerinden hiç bir şey almadı ve iyotun tarihsel kullanımları nın doğrulanması ve madenciliği konusunda itibar kazandı . Curezon'cılara, Dr. Abraham araştırması ndan elde edilen araştırma böceği bulaştı . İyotun tarihsel kullanımları nın zenginliğini araştırma ve belgeleme saplantısı ile karakterize edilen bir davranış olan Abraham Etkisi o Curezone İyot Forumu on milyonun üzerinde isabet kaydetti ve bu da onu tabandan gelen tıbbın gücünün bir kanıtı haline getirdi. Laura Olsson ve Steve Wilson, iyot hakkında o kadar bilgili hale geldiler ki, kendi benzersiz ve saygın iyot ürünlerini yarattılar.

Machine Translated by Google

Bölüm dört

Brom—İyot Eksikliğinin Nedeni Araştırma,

resmileştirilmiş bir meraktır. Bir amaç için dürtmek ve merak etmektir.

—Zora Neale Huston

İçindeBirkaç yıl içinde, çevrimiçi gruplardaki iyot kullanıcılarının başarısı viral hale geldi. İyot sebebini tiroid ve fibromiyalji grupları üstlendi. Annelik grupları bunu denedi ve başarı bildirdi. Yavaş yavaş, daha fazla beslenme grubu, pek çok kişinin deneyimlediği başarı ile tartışamadı. Bu arada, Dr. Tenpenny ile tesadüfen karşılaşmamdan bu yana geçen yıllarda, araştırmamla daha derine indim ve endişe verici bir model ortaya çıkardım.

1970'lerden beri iyot eksikliğimiz var çünkü anti-iyot brom vücudumuzdan iyotu temizledi!

1970'lerden bu yana iyot tüketimi azaldıkça ve anti iyot brom maruziyeti arttıkça meme kanseri oranları arttı. Körfez Savaşı gazilerinin bromür maruziyetine ilişkin Savunma Bakanlığı istatistiklerine de baktım. Bromizm semptomları, özellikle her gece uyuduğumuz ve her gün mobilyalarda oturduğumuz her yerde bulunan bromlu yangın geciktiriciler olmak üzere diğer maruziyetlerle paralel görünüyor. Bu fenomeni araştıran The Perfect Storm Theory of Breast Cancer (bkz. Bölüm 18: The Perfect Storm of Breast Cancer) başlıklı bir Powerpoint sunumu hazırladım.

Yeterince yumurta veya deniz ürünü yemediğimiz için sadece iyot eksikliğimiz olmadığımız ortaya çıktı. 1970'lerden beri iyot eksikliğimiz var çünkü iyot bloke edici element brom vücudumuzdan iyodu temizledi. İyot Krizi'nde Ek B'de açıklanan Bromür Baskınlığı teorisi, neden daha fazla insanın hasta olduğunu, tiroid ve diğer hastalıklar kötüleşmeye devam ederken IQ'larının düşmesini açıklayabilir. Obezite, kilo alımına neden olan brom kaynaklı metabolik yavaşlama kadar aşırı yeme ile ilgili olmayabilir.

Machine Translated by Google

Brom, İ yot Eksikliğ inin Kötü "Kutsal Kasesi"

Evet, bromla doymuş ortam sizi hem ş iş man hem de aptal yapabilir.

Aş ağ ı da, bromla doymuş ortamı mı zı n tehlikelerini ve ihtiyaç duyulan ihtiyaçları hedefleyen altı nokta bulunmaktadı r. telafi olarak iyot takviyesi iç in. Bu noktaları bir eylem ç ağ rı sı olarak kabul edin.

1. Brom yangı n geciktirici zehirlenmesi her yı l artar ve geri dönüş ü yı llar alı r. Küresel Isı nmaya eş değ er toksik bromür.
2. Bromürlü pestisitler ve yangı n geciktiriciler, 1972'de yasaklanan bir pestisit olan yeni DDT olacak ve o tarihten sonra doğ an kadı nları n meme dokusunda hala mevcut.
3. Tiroid, meme ve diğ er hormon kaynaklı hastalı kları n altı nda yatan neden iyot eksikliğ i ise, bu eksikliğ in altı nda yatan neden bromür baskı nlı ğ ı dı r.
4. İ yot, toksik brom iç in biyokimyasal "panzehirdir" ancak zaman alı r. Brom bir kalı cı kimyasal kabadayı . Herhangi bir zorba gibi, o da kuş atı lmalı , sayı ca az ve zekice yenilmelidir. Doğ ru iyot dozu müttefikinizdir.
5. Brom toksisitesi, politika oluş turmanı n yavaş bürokratik sistemlerine bı rakı lmayacak kadar önemlidir. Kendimize ve birbirimize öğ retmeliyiz.
6. Grass Roots Iodine Movement öncülerinin hedeflerini paylaş ı yorum. İ yodu yayalı m ailelerimize, komş uları mı za ve dünyaya uzak ve geniş bilgi.

resim

İ yot Hı zlı İ statistikleri

"İ yot" terimi, Eylül 2012'de Google'da 1.220.000 kez arandı .

• Dünya Sağ lı k Örgütü, zeka geriliğ inin en önlenebilir nedeni olarak iyot eksikliğ ini belirtmektedir. İ yot eksikliğ i sadece yoksul ülkelerde görülmez. Bebekler, hafif iyot eksiklikleri olsa bile, derin zeka kusurları yla doğ mazlarsa, birç ok bebek olabileceklerinden önemli ölç üde daha az zekidir. Ayrı ca otizm oranları nı n önemli ölç üde arttı ğ ı nı unutmayı n.

• İ yot tüketimi 1970'lerden bu yana yüzde 50 azaldı . • Meme, prostat ve tiroidin iyot eksikliğ i hastalı kları bu süre iç inde arttı . • Tiroid kanseri oranları 1975 ile 2005 arası nda yüzde 182 arttı . • Meme Kanseri 1970'lerden bu yana 23'te 1'den 7-8'de 1'e yükseldi. • Devlet kurumu bunu her ölç tüğ ünde iyot eksikliğ i daha yüksektir. • Hamile kadı nlarda iyot eksikliğ i daha az zeki ç ocuklar üretiyor.

Machine Translated by Google

Figure 1
The Underlying Cause of the Underlying Cause?

Bromide Dominance, underlying cause of iodine deficiency
Iodine Deficiency an underlying cause of ...
Thyroid, breast, neurological and many other conditions.

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Sık Sorulan Sorular (SSS)

Sorumluluk Reddi: İyot Krizi'nde atıfta bulunulan iyot, ilaç kutunuzda bulabileceğiniz İyot Tentürünü ifade etmez. Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısına ve kişisel lisanslı sağlık uzmanınıza danışmadan iyot almayın. Bu kitaptaki bilgiler, sağlık uzmanınızla aranızdaki ilişkinin yerini alması amaçlanmamıştır. Bu kitabın ne yazarı ne de yayıncısı, bu kitapta yayınlanan herhangi bir sağlık stratejisinin sonuçlarından sorumlu değildir. Yazar bilgileri doktor değil gazeteci olarak aktarır. Aşağıdaki bilgiler, hastadan hastaya paylaşılan araştırmanın sonucudur ve tıbbi tavsiye olarak yorumlanmamalıdır.

Bu kitabın çoğu okuyucusu kimyager olmadığından, iyotlu tuzdaki iyodür gibi fark tartışmayla ilgili değilse, iyot ve iyodür terimlerinin birbirinin yerine kullanılabileceğini düşünün.

Benzer şekilde okuyucu, brom ve bromür terimlerinin birbirinin yerine geçebileceğini düşünmelidir; en Brom ile ilgili herhangi bir kimyasalın iyodu inhibe etme gücü gösterilmekte ve tartışılmaktadır.

Sık Sorulan Sorular Listesi

iyot nedir?

Beslenme iyodu ile ecza dolabındaki iyot aynı mı?

İyot neden şimdi büyük haber oldu?

İyot reçeteli bir madde midir?

Geçmişte iyot nasıl kullanılıyordu?

İyotlu tuzda yeterince iyot almıyor muyum?

Çok balık yiyorum, bu yüzden muhtemelen iyoda ihtiyacım yok, değil mi?

İyot takviyesi yapmak güvenli midir?

İyot bu kadar uzun süredir ortalardaysa neden insanlar onu artık tıbbi olarak kullanmıyor?

İyot eksikliği nedir?

Machine Translated by Google

Ama multivitaminime aldığım 150 mcg yetişkinler için iyot Tavsiye Edilen Günlük Ödenek (RDA) değil mi?

İyot eksikliği belirtileri nelerdir?

Kurutulmuş deniz yosunu veya deniz yosunu takviyesi ürünlerinden yeterince iyot alabilir miyim?

İyot eksikliğim olup olmadığını nasıl anlarım?

Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısı yapan nedir?

İyot eksikliğiniz olup olmadığını görmek için hızlı bir "yama testi" olduğunu duydum.

İyot Yükleme Testini nereden alabilirim?

Vejetaryenler iyoda ihtiyaç duyar mı?

Herkes iyot alabilir mi?

Taramalarda iyot kontrast boyaları na alerjiniz varsa, iyoda alerjiniz var mı?

Kabuklu deniz hayvanları na alerjim var. İyot alabilir miyim?

İyot, "benim için iyi olan" başka bir şey midir? Gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.

İyot sihirli bir kurşun mu?

Hangi doz iyot benim için uygundur?

Hangi tür iyot almak en iyisidir?

Lugol's Solution damlaları kaç miligram iyot içerir? Bu, Iodoral ile nasıl karşılaştırılır?

İyot dozu konusunda bir fikir birliği var mı?

İyodu bir kerede mi almalıyım yoksa dozu gün boyunca mı yaymalıyım?

İyot bakterileri öldürmede çok iyiyse, bağırsakları mdaki faydalı bakterileri öldürmez mi?

Bunun yerine Tentür İyot tüketebilir miyim?

Betadine tüketebilir miyim?

Povidon tüketebilir miyim?

Tiroidim yok. Vücudumun iyota ihtiyacı var mı?

İyot takviyesi nereden alabilirim?

Turpgillerden sebzelerin iyotu etkisiz hale getirdiği ini duydum. Bu doğru mu?

Magnasent İyot Nedir? Lugol veya Iodoral kadar iyi çalışır mı?

Renk giderilmiş (beyaz iyot) Lugol'un İyodu kadar iyi çalışır mı?

Tiroid ilacı alıyorum. İyot buna karşı koyacak mı?

Lugol'un iyotunu mutfak tezgahıma döktüm. Kalıcı leke?

Bir kişinin Hashimoto gibi bir otoimmün tiroid hastalığı varsa ne olur?

Kadınların erkeklerden daha fazla iyota ihtiyacı var mı?

Göğüsler neden iyoda ihtiyaç duyar?

İyot eksikliğinin memeyle ne ilgisi var?

Emziren kadınların daha fazla iyoda ihtiyacı var mı?

Çoğu doktor iyot hakkında ne düşünüyor?

Doktorum, "İyotun tiroidi kapatması temel bir fizyolojidir" diyor.

İyot denemek istedim ama doktorum bunun sadece bir internet çılgınlığı olduğunu söyledi.

Doktorum neden iyot hakkında bir şey bilmiyor?

İyot hakkında bilgi herhangi bir tıbbi konferansta sunuldu mu?

Doktoruma gösterebileceğim herhangi bir tıbbi çalışma var mı?

İyot Okuryazar Bir Uygulayıcıyı nerede bulabilirim?

İyot alanların çoğunu başlamak için ne kadar iyot kullanır?

İyot Protokolü nedir?

İyot eksikliği için bir test var mı?

Ortalama bir insan iyot almaya nasıl başlar?

Yemekle birlikte iyot almalımıyım?

Günün hangi saatinde iyot almalıyım?

Machine Translated by Google

Lugol'un suya karıştırılan İyot Çözeltisi neden midemi bulandırdı?

İyodu ağızdan başka bir yolla alabilir miyim?

İyot takviyesi almayı ne zaman bırakabilirim?

Evcil hayvanım iyot alabilir mi? Ne kadar?

İyot ile tirozin almalı mıyım?

İnternette okuduğum bu "İyot Simportörleri" nelerdir?

İlk İyot Yükleme Testim yüzde 75 doygunlukta geri geldi. İyot aldıktan üç ay sonra başka bir Yükleme Testi yaptım ve doygunluk yüzde 50'ye düştü. Vücudumda nasıl daha az iyot olabilir?

İyodu verimli bir şekilde emip emmediğimi değerlendirebilecek bir test var mı?

Göğüslerime topikal olarak iyot uygulayabilir miyim?

Funahashi Metodu Nedir? (Lugol-Progesteron Yöntemi)

Peki ya prostat? Yerel uygulama orada da yardımcı olabilir mi?

T2T Yöntemi Nedir?

Daha ne okuyabilirim?

İyot takviyesinin yan etkileri var mı?

Tamamlayıcı besinler nelerdir ve bunlara kesinlikle ihtiyacım var mı?

Tuz yükleme protokolünde rafine tuz tüketmek ile rafine edilmemiş tuzu almak arasındaki fark nedir?

Doktorum neden iyot tabletleri reçete etti ve tuzlu su veya eşlik eden besinleri almaktan hiç bahsetmedi?

Yüksek tansiyonum var ve tuzum kısıtlı. Tuz yüklemesi beni korkutuyor.

Ömür boyu iyot almaya devam etmeli miyim?

İyot almakla ilgili bilinmesi gereken en önemli şey nedir?

Tiroid ilacı alırsam yine de iyota ihtiyacım olur mu?

İyot vücudun hangi bölgelerini etkiler?

İyot aldığımda ne olur?

İnsanlar ilk iyot alırken ortaya çıkan yan etkilerden nasıl kurtulur?

Tuz yükleme protokolünü alsam bile iyot protokolüne ½ çay kaşığı rafine edilmemiş tuz almam gerekir mi?

İyot takviyesinden yan etkiler alırsam ne yapmalıyım?

12,5 mg'dan fazla iyot alırken kendimi halsiz hissettim? Neler oluyor?

Bir hafta iyot takviyesi yaptıktan sonra garip bir yutma hissi duydum.

İyot aldıktan sonra kan testimdeki ferritin seviyesi düştü. Neden? Niye?

Göğüslerim için iyot kullandım ve aile doktorum TSH kan testimin hipotiroidi yaptığını gösterdiğini söyledi.

İyot ağrılı göğüslerimi iyileştirdi. Ama aile doktorum TSH laboratuvar testlerimi görür görmez tiroid hormonu reçete etti ve şimdi ağrılı göğüslerim geri döndü. Ne oldu?

Çevrimiçi iyot tartışma gruplarını nerede bulabilirim?

Bromun iyot eksikliği ile ne ilgisi var?

bromür baskınlığı nedir?

Çevremde ne brom var?

Etiketleri okudum. Gıdalarda bromide nasıl maruz kalırım?

Brom/bromür kimyasalları bu kadar kötüyse neden FDA tarafından yasaklanmıyorlar?

Yiyeceklerde ve gazlı içeceklerde bromürden kaçınırsam, yine de iyoda ihtiyacım olur mu?

Brom doğurganlığı etkiler mi?

Bromür bebeğimin cinsiyetini etkileyebilir mi?

PBDE'li bromlu yangın geciktiriciler doğmamış bebeğimi etkileyebilir mi?

Golf sahalarının bromür maruziyeti ile ne ilgisi var?

Machine Translated by Google

Beş inci Bölüm

SSS 1

Vücudunuzun Neden İ yoda İ htiyacı Var?

iyot nedir?

İ yot, temel bir mikro besindir. Bu, vücuttaki her hücre tarafı ndan küçük miktarlarda ihtiyaç duyulduğ u anlamı na gelir. İ yot çok güçlü olabilir ve vücudumuz onu korumak için telafi mekanizmaları kurmuş tur. İ yi haber bu.

Sonra kötü haber var. İ yot eksikliğ i bir halk sağ lı ğ ı krizi haline geldi çünkü bromür, böcek ilaçları ve gı da katkı maddeleri gibi çevresel toksinlerin yer değ iş tirmesine karş ı çok savunması z. Bu tam olarak iyot eksikliğ ine neden olan ş eydir. Brom yangı n geciktiriciler çevremizi sarı yor. 1970'lerde tanı tı lan evlerimizde, arabaları mı zda ve iş yerlerimizde birikmiş tir. Gı da takviyesi olarak iyot, yaklaş ı k olarak aynı zamanlarda undan çı karı ldı ve salgı n oranlarda büyüyen iyot eksikliğ ine katkı da bulundu.

Beslenme iyodu ile ecza dolabı ndaki iyot aynı mı ?

İ yot tentürü, topikal bir antiseptik olarak kullanı lmak üzere alkol ile yapı lı r. İ yotun bu alkol formu ağ ı zdan tüketim için yapı lmamı ş tı r ve genellikle bir kafatası ve bir zehiri simgeleyen çapraz kemiklerle iş aretlenmiş tir. Takviye olarak tükettiğ imiz iyot takviyesi için kullanı lan ana iyot formu, Lugol's İ yot Solüsyonu veya Lugol'ün tablet formundaki (Iodoral™)'dir. Diğ er formülasyonlar üretilir ancak İ yot Krizi yalnı zca Lugol'ün formülasyonuna hitap eder.

İ yot neden ş imdi büyük haber oldu?

Çünkü bazı parlak doktorlar tı bbi literatürü doğ ruladı lar ve ardı ndan iyot takviyesinin toksik olduğ u yönündeki son efsaneyi yalanladı lar. Tarihte iyotun evrensel olarak kullanı lan bir ilaç olduğ u zamanlara gittiler ve bilgileri bildirdiler. On binlerce tı bbi tüketici iyot takviyesi yapmayı denediğ inde ve baş arı hikayeleri bildirmeye baş ladı ğ ı nda çifte darbe geldi

Machine Translated by Google

internette. Çim Kökleri İ yot Hareketi doğ du! Hasta baş arı sı , araş tı rma ve takviye raporları iyodine olan ilgiyi artı rmaya devam ediyor.

İ yot reç eteli bir madde midir?

İ yot, herhangi bir vitamin veya mineral gibi bir besin takviyesi olarak mevcuttur.

Geç miş te iyot nası l kullanı lı yordu?

1906'daki tı bbi kayı tlardan iyot, Evrensel İ laç olarak kabul edildi ve

davranmak:

Guatr

ateroskleroz

Frengi

rahim miyomları

Cı va, kurş un ve arsenik zehirlenmesi

Ş iş miş bezler

Prostatik hipertrofi

Kı zı l

Bronş it ve pnömoni

obezite

Depresyon

Meme ağ rı sı

egzama

Genito-üriner hastalı klar

Sı tma

Yumurtalı k kistleri

"Romatizma"

gastralji

Bademcik iltihabı

Öksürük

resim

Machine Translated by Google

Figure 2
The 1899 Merck Manual Was the World's Best-selling Medical Textbook

MERCK'S 1899 MANUAL.

PART FIRST.

THE MATERIA MEDICA,

AS IN ACTUAL USE TO-DAY BY AMERICAN PHYSICIANS.

Machine Translated by Google

1899'a kadar, dünyanın en çok satan tıp ders kitabı olan Merck Manual, tümörler için en çok kullanılan madde olarak iyotu belirtmiş ti. Ancak iyotun terapötik aralığı çok daha geniş tir. Bölüm 14: İyotun Gömülü Tarihi'nde, deniz yosunu bazlı ilaç ve iyotun nasıl 15.000 yıl geriye gittiğini açıklıyorum. Ancak "İyotun Altın Çağı" 1800'lerin son yarısı ile 1900'lerin ilk yarısına yayıldı.

İyotlu tuzda yeterince iyot almıyor muyum?

Rafine iyotlu tuzun yeterli olduğu fikri, iyotla ilgili en tehlikeli yanılgıdır. İyotlu tuzun fabrikadan çıktığından market rafları na gelene kadar orijinal iyodür içeriğinin yarısı kaybolur. Çünkü evinizde iyotlu tuz bir kez açıldığında, iyot neme bağlı olarak değişen derecelerde "süblimleşir" veya havaya kaçar. Tüm bunlardan sonra, yutulduğunda tuzdaki iyotun sadece yüzde 10'u emilebilir. O zaman, tüm bunlardan sonra, yine kadınlar, tuzdaki "iyot" un aslında iyodür olduğu konusunda endişelenmeli. İyot, göğüsler tarafından tercih edilir, bu nedenle genellikle iyot ve iyodür kombinasyonu kullanılır. Ayrıca, pişirmenin iyotu yok ettiğinden bahsetmiş miydim? İyotlu Tuz araştırmacıları Dasgupta ve diğerleri, İyotlu Beslenmede iyotlu tuzun sorunları hakkında rapor: Amerika Birleşik Devletleri'nde Tuzun İyot İçeriği.

Sıradan rafine sodyum klorürün doğal olarak meydana gelen herhangi bir maddeden yoksun olduğundan bahsetmiş miydim? Kelt Deniz Tuzu gibi besleyici rafine edilmemiş tuzda bulunan mineraller?

Yani kısa cevap: Hayır, iyotlu tuzdan yeterince iyot alamazsınız çünkü gerçekten iyot alıp almadığınızdan emin olamazsınız - ne kadar veya ne tür iyot aldığınızdan emin olamazsınız. "İyotlu Tuz Dolandırıcılığı" Bölüm 8'de tartışılmaktadır. İyodu Ne Sıklıkta Almalıyım?, Yutulduğunda tuzdaki iyotun sadece yüzde 10'u emilebilir.

Çok balık yiyorum, bu yüzden muhtemelen iyoda ihtiyacım yok, değil mi?

Her gün dört kilo okyanus balığı yerseniz, afiyet olsun! Çoğu iyot okuryazar uygulayıcısı, muhtemelen iyot için endişelenmenize gerek olmadığını, sadece dört kilo balıktaki cıva olduğunu söyleyecektir.

İyot takviyesi yapmak güvenli midir?

Doğru ürün, bir İyot Okuryazar Uygulayıcısının gözetiminde belirtildiği şekilde alındığında iyot güvenlidir.

İyot bu kadar uzun süredir var ise, neden insanlar artık onu tıbbi olarak kullanmıyor?

II. Dünya Savaşı'ndan sonra penisilin gibi patentli antibiyotikler kullanılmaya başlandığında, iyot tıp camiasında "eski moda" ve büyük bir günah olarak kabul edildi. Yavaş yavaş, antiseptik olarak kullanılması dışında geleneksel özellikleri neredeyse bilinmez hale geldi. Ancak ölümcül darbe, etkili bir tıbbi makalenin yanlışlıkla iyotun tehlikeli olduğunu iddia etmesiyle geldi. İyot kullanımına ilişkin bir moratoryum başlamış ve iyotun antiseptik dışında kullanımı ve faydaları giderek ortadan kalkmıştır.

Machine Translated by Google

amaçlar. Etkili bir makaledeki hata, iki nesil Tıp Fakültesi öğrencisi için iyotun faydaları nı temizledi. Bu araştırma makalesinin etkisi, 16. Bölümde, İlaçları mdan İyot Çalan Kim?' de ayrıntılı olarak tartışılmaktadır. ve Bölüm 17, Yemeğimden Kim İyot Çaldı?

İyot eksikliği nedir?

İyot "eksikliği" ve "yeterliliği"nin çeşitli teknik tanımları vardır ve sağlık profesyonelleri arasında pek çok anlaşmazlık vardır. İyot Okuryazar Bir Uygulayıcı, bir hastayı semptomları n ve/veya İyot Yükleme Testinin bir kombinasyonuna dayanarak iyot eksikliği olarak tanımlar.

Ama multivitaminime aldığım 150 mcg yetişkinler için iyot RDA değil mi?

RDA, tiroidin guatrdan kaçınmak için ihtiyaç duyduğu iyot miktarından hesaplanıyor gibi görünüyor. Diğer organları n gereksinimleri sayıya dahil edilmez. Ek olarak, 150 mcg kurulduğunda iyot bloke eden kirleticilerin etkisi asla düşünülmedi.

İyot eksikliği belirtileri nelerdir?

Genellikle iyot aldıktan sonra kaybolana kadar hangi semptomları n iyot eksikliği ile ilişkili olduğunu bilemeyiz. Kı demli iyot kullanıcıları, aylar ve yıllar geçtikçe artan bir iyileşme hissettiklerini bildiriyor. Başka nedenlerle iyot kullanan kişilerde sedef hastalığı, soğukluk ve hatta testis kistleri gibi durumlar ortadan kalkmıştır.

Başlangıçta, iyotun tiroide yardımcı olması gerektiğini düşündük çünkü bu, iyodu depolamakla bilinen ana bezdi. O zamandan beri, örneğin birinin işitmesi düzelirse, iyotun nörolojik sisteme yardımcı olduğunu düşünüyoruz. Vücuttaki her hücre iyot içerdiğinden etki mekanizması nı bilemeyiz. İyot eksikliğini neyin oluşturduğunu tanımlamanın tek yolu, iyotun hangi semptomları n fayda sağladığını listelemektir.

Gelişmekte olan ülkelerde iyot eksikliği guatr ve zeka geriliğinin önde gelen nedenidir. Kendi deneyimime ve diğer birçok iyot alıcısının deneyimine göre, ortalama bir insan bile algılamada ve hesaplama yapma yeteneğinde bir artış yaşar.

İyotun yardımcı olduğunu gördüğümüz durumları n kısmi bir listesi:

alerjiler

Bilinç kararması

Kuru cilt

Kistler ve nodüller

Tükenmişlik

Tiroid problemleri

Yumurtalık sorunları

Bilişsel problemler (belirsiz düşünme)

Machine Translated by Google

Menstrüel düzensizlikler

Kilo almak

Meme ağ rı sı /fibrokistik meme hastalı ğ ı

soğ uk hissetmek

diş eti enfeksiyonu

Sedef hastalı ğ ı

2 tip diyabet

saç inceltme

Ş iş miş yüz

Doğ urganlı k sorunları

Depresyon

Kalp aritmisi

Tansiyon

Kolesterol

yara izleri

Enfeksiyonlar

genital uç uk

Düş ük

fibromiyalji

İ ş itme kaybı

prostat hastalı ğ ı

Akciğ er koş ulları

Kabı zlı k

Doğ urganlı k (kadı nlarda)

Vajinal enfeksiyonlar

Göz problemleri

Boyun ağ rı sı

GÖRH

mükemmel

Soğ uk algı nlı ğ ı ve virüse karş ı direnç

Artan cinsel dürtü

Testislere uygulandı ğ ı nda artan ereksiyon ve meni

Kurutulmuş deniz yosunu veya deniz yosunu takviyesi ürünlerinden yeterince iyot alabilir miyim?

1. Deniz yosununun arsenik, ağ ı r metaller, petrol sı zı ntı sı almı ş olma tehlikesi vardı r.
   artı k kirlenmiş deniz suyumuzdan dağ ı tı cı lar, radyasyon veya diğ er kirleticiler. Ayrı ca, yosun tabletleri gibi maddelerde ne kadar iyot aldı ğ ı nı zı veya tablet dolgu maddesi ve bağ layı cı olarak kullanı lan bileş enlerin ne iş e yaradı ğ ı nı asla bilemezsiniz. Deniz yosunu, hasattan sonra iyot içeriğ inin çoğ unu kaybeder, bu nedenle tabletler halinde yeniden iş lendikten ve aylarca bir depoda depolandı ktan sonra, gerçekten ne aldı ğ ı nı zı biliyor musunuz?

Machine Translated by Google

2. Fukushima Japon nükleer reaktör patlaması, dünyadaki deniz yosunları nın çoğunu kirletmiş gibi görünüyor. Bu nükleer kirlilik Japonya dışında neredeyse görmezden gelindi.
The Maritime Executive yayınına göre, Radyolojik Koruma ve Nükleer Güvenlik Enstitüsü, Fukushima felaketinin dünyanın en kötü nükleer deniz kirliliğini ürettiğini bildirdi. Ayrıca, ABD Körfezi'nde çok uzaklara göç eden petrol sızıntılarını ve petrolü eritmek için kullanılan dağıtıcıların ek deniz yaşamı kontaminasyon sorunları yarattığını neredeyse unuttuk. Deniz yosunu ekinlerinin ne kadar süre kontamine kaldığını bilmiyoruz.

İyot eksikliğim olup olmadığını nasıl anlarım?

İyot eksikliğini teşhis etmenin en kesin yolu bir İyot Okuryazar Uygulayıcı tarafından değerlendirilmesidir. İyot Yükleme Testinin sonuçları, dokularda ne kadar iyotun doymuş olduğunu belirlemek için bir temel elde etmek için kullanılır.

Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısı yapan nedir?

Meme Kanseri Seçimleri ve büyük iyot hastadan hastaya çevrimiçi gruplar, geleneksel olarak bir İyot Okuryazar Uygulayıcısını A. Guy Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas tarafından başlatılan İyot Projesinin tüm yazılarını okumuş biri olarak tanımlar. doktor.

Ayrıca, bir İyot Okuryazar Uygulayıcı, David Brownstein, MD tarafından yazılan Iodine: Why You Need It: Why You Can't Live Without It, dördüncü baskı kitabıyla da bilgilidir. Bu çalışmalar, iyot tedavisinin kapsamlı bağlamını ve 50 mg dozuna nasıl ulaşıldığını açıklamaktadır. İyot Okuryazar bir Uygulayıcı, eşlik eden besinlerin gerekliliğine aşina olacaktır ve iyot yerine deniz yosununu asla tavsiye etmeyecektir.

Bir uygulayıcı yetişkinler için rutin olarak reçete ediyorsa, 50 mg'ın altında bir miktar iyot; eşlik eden besinlerin her birinin neden kullanıldığını bilmiyorsa (Hashimoto Tiroiditi için selenyum dahil); tuz yükleme, otoimmün hastalık tedavisi veya iyot hastası TSH test raporlarının kendine özgü özelliklerini yorumlama konusunda bilgi sahibi değil; o zaman Meme Kanseri Seçimleri onları iyot okuryazarı olarak önermez. Birçok doktor iyot okuryazar olduklarını iddia eder ancak yosun veya çok zayıf iyot ürünleri önerir. Zamana göre test edilmiş bir ürün kullandığını zdan emin olmak için hastadan hastaya iyot gruplarını çevrimiçi olarak kontrol edin veya deneyimli bir uygulayıcıya danışın.

Lütfen www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners web sitesini kontrol edin. hangisi klikla güncellenir. Her gün daha fazla iyot reçete edildiğinden, web sitesi iyot kullanan her uygulayıcıyı içermemektedir.

İyot eksikliğiniz olup olmadığını görmek için hızlı bir "yama testi" olduğunu duydum. Bu test nedir ve ne kadar doğru?

Sözde iyot yama testi, vücuda iki inç karelik bir tentür iyot veya Lugol's İyot boyamak ve turuncu karenin ne kadar sürede solduğunu görmek için izlemek anlamına gelir.
Teorik olarak, portakal ne kadar çabuk solarsa, vücudunuz iyot için o kadar açolur. Bununla birlikte, insan derisinde o kadar çok değişken vardır ki, test güvenilir veya kesin olarak kabul edilemez.

Machine Translated by Google

Bunlara ek olarak:

1. Vücut o gün susuz kalmış olabilir.
2. Cilt, örneğin yumurtalıklardan daha fazla veya daha az iyot eksikliği olabilir.
3. İyot Hareketinde altın standart, 24 saatlik İyot ile iyot eksikliğini değerlendirmektir.
   Yükleme Testi.

İyot Yükleme Testini nereden alabilirim?

Doktorunuzdan tercih ettiğiniz bir laboratuvarı isteyin veya bu kitabın 4. Kısım, Kaynaklar'daki İyot Yükleme Testi bölümüne bakın. Hastalar bu testi reçetesiz sipariş edebilirler.

Vejetaryenler iyota ihtiyaç duyar mı?

Evet, özellikle günde beş kez deniz yosunu yemiyorlarsa veya ortalama bir Japonya sakininin tükettiği miktarlarda. Daha önce de belirtildiği gibi yosun yemek, iyot tüketmenin riskli bir yoludur ve hasattan sonra hızla iyot kaybeder.

Herkes iyot alabilir mi?

Yedi yıl içinde iyotu tolere edemediklerini söyleyen sadece bir avuç insanla tanıştım. Bazıları kızarıklık, beyin sisi veya yorgunluk hissettikten sonra hemen vazgeçti ve tuz yükleme protokolünü yapmadı. Diğerleri başka sorunlar yaşadı ve hala bu sorunları çözmek için çalışıyor. Ve yine de diğerleri, iyotun onlarla aynı fikirde olmadığına yemin ediyor. İyot, hayatta kalmak için gereklidir ve zaten her insanın dokusunda bulunur, bu nedenle iyotu tolere edemeyen kişilerin, takviyenin neden sorunlara neden olduğunu araştırmak için deneyimli bir uygulayıcıya ihtiyacı vardır.

Taramalarda iyot kontrast boyaları na alerjiniz varsa, iyoda alerjiniz var mı?

Tıbbi taramalardaki radyoaktif iyot, iyot takviyelerindeki iyottan tamamen farklı bir maddedir. İyot doktorları, yalnızca iyotlu tuza alerjiniz varsa iyot alerjiniz olacağını bildirmiştir.

Kabuklu deniz hayvanları na alerjim var. İyot alabilir miyim?

Kabuklu deniz hayvanları na alerjisi olan çoğu kişi iyot takviyesi alabilir. Kabuklu deniz ürünleri, yaygın bir alerjen olan bir protein içerir. Yine, İyot Okuryazar Uygulayıcılar, yalnızca iyotlu tuza alerjisi olan kişilerin iyot takviyesine alerjisi olabileceğini bulmuşlardır.

İyot, "benim için iyi olan" başka bir şey midir? Gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.

Machine Translated by Google

İ yot, hormonları ve metabolizmayı düzenlediğ i, beyin geliş imini ve iş levini geliş tirdiğ i ve ayrı ca toksik halojenleri ve ağ ı r metalleri detoksifiye ettiğ i iç in evrensel bir besindir. İ yot bir "adaptojen" olarak çalı ş ı r, yani vücudun fiziksel bozulmalara uyum sağ lama ve bunları telafi etme yeteneğ ini güç lendirmeye yardı mcı olur.

İ yotun baş ka bir besin maddesi olduğ unu düş ünüyorsanı z, bu kitaptaki çeş itli baş arı öykülerini okuyun ve kendiniz karar verin.

İ yot Baş arı Öyküleri

Bu kitap boyunca anlatı lan iyot baş arı öyküleri, iyot yolculuğ umda beklenmedik bir dönüm noktası oluş turdu. Yı llar boyunca insanlar baş arı ları nı bana e-postayla gönderdiler ve iyot bilgilerini web sitesinde yayı nladı ğ ı m iç in bana teş ekkür ettiler. Diğ er birç ok baş arı öyküsü Curezone Forum ve Yahoo Iodine Group tarafı ndan kaydedildi. Ama bu kitabı yazmanı n son aş aması na kadar hiç hikaye istemedim. Sadece iyot takviyesi yapanları n kaydı nı belgelemeyi bekliyordum. Ama ç ok güç lü bir ş ey oldu. Farklı gruplara üç e-posta gönderdiğ imde insanlar bana kalplerini açtı lar ve mücadelelerini ve baş arı ları nı paylaş tı lar. Alerjilerden, zayı flatı cı yorgunluğ a, yataktan kalkı p iş e gidebilmeye kadar pek ç ok hayatı değ iş tirdi. Diğ erleri, iyotun korkunç adet sorunları nı durdurduğ unu buldu. Yine de diğ erleri prostatları nı n sağ lı klı olduğ unu ve libidoları nı n geri döndüğ ünü buldu. Acı çekenlerin cömert dı ş avurumları beni hâ lâ iş lemeye çalı ş tı ğ ı m ş ekillerde etkiledi. hepsine teş ekkür ederim.

Uzun yı llar stoacı lı ktan kurtulan insanları n hikayelerini anlatmak istediklerini keş fettim. Deneyimlerini, bir baş kası nı n da kendileri kadar faydalanması ş ansı yla sunmak istiyorlar. Birç oğ umuz evangelistler gibi konuş uyoruz ç ünkü hayatı mı zı n gidiş atı değ iş ti.
İ yot her derde deva değ il, ancak bireyler ve aile üyeleri olarak kim olduğ umuzu gizemli ve güç lü bir ş ekilde değ iş tirdi. Aldı ğ ı mı z iyi talihle bir ş eyler yapmak istiyoruz. Söylendiğ i gibi "ödemek" istiyoruz.

Kim ile tanı ş ı n: İ yi olma hissi geri geldi ve saç dökülmesi durdu.

İ yot hayatı mı değ iş tirdi.

"Mükemmel sağ lı ğ ı " arı yordum ve cevap iyottu. Nisan 2011'de iyot almaya baş ladı m. O zamanlar Iodoral'i bilmiyordum, bu yüzden Lugol'un iyotunu benim iç in yapmak isteyen bir eczane buldum. Bir damlada hemen iyotla ilgili bromür semptomları m oldu.
O zamanlar bir koş mayı öğ ren grubuna katı lmı ş tı m ve koş maya çalı ş tı ğ ı mda semptomları n güç lü bir ş ekilde göstердiğ ini hatı rlı yorum. Burnum damlı yordu, yorulmadan ç ok uzağ a koş amı yordum ve bunalı mdaydı m ve karanlı k düş ünceler iç indeydim.

Detoks semptomları nı n üstesinden gelmek konusunda oldukç a cesur olma eğ ilimindeyim. Doğ al iyileş meyi ve ne olduğ unu anlı yorum, bu yüzden endiş e, depresyon ve karanlı k düş üncelere rağ men devam ettim. Son derece yardı mcı olan ç ok fazla tuz yüklemesi yaptı m. İ drarı m garip bir kokuya sahipti.

Machine Translated by Google

Annemle çok kavga ettik. Şimdi bu konuda kendimi kötü hissediyorum ama iyileşme başaşağı. Belli ki bastırılmış bir öfkem vardı ve ondan çıkardığım kişi oydu.

Klasik deodorant kullanmayı bırakıp doğal olana geçtim. Deodoranta her zaman "ihtiyaç duydum", geçiş yaptığımda, ağır bir vücut kokusu döneminden geçtim. Bir gün bir arkadaşımın bana bakıp neden bu kadar kötü koktuğumu merak ettiğini hatırlıyorum. Keşke "Ah üzgünüm, kokuş tuğumu biliyorum, detoks yapıyorum" deseydim ama yapmadım. Söylemekten heyecan duyuyorum, o dönem geçti ve şimdi deodoranta neredeyse hiç ihtiyacım yok. Ciddi anlamda! Buna pek ihtiyacım yok!

En başından beri tiroidim şişmişti ve garip görünüp görünmediğini görmek için her zaman aynaya bakıyordum. Olduğunu sanmıyorum ama kesinlikle endişelendim. Çenemin ve omuzlarımın etrafındaki kaslar gergindi. Dişlerimi gıcırdatıyordum. Cildim beyaz, yarı saydam bir görünüm aldı ve tırnaklarım parladı! Bugün güneşe çıkmamış olmama rağmen "güzel bronzluğum" için sık sık iltifat alıyorum. İyotun cildimi biraz daha koyu yapıp yapmadığını merak ediyorum.

Yıl ilerledikçe, biraz daha fazla iyot almaya devam ettim. Iodoral'i öğrendim ve damlalardan çok daha kolay buldum. Tüm yetişkin hayatım boyunca dökülen saçlarımın dökülmeyi bıraktı. Hatta gri saçlarımın yeniden bir renk tonu aldığını bile düşünüyorum.

Her zaman orada olup olmadığından emin olamadığım iki şey fark ettim ya da kafamdaki sisten yeni çıktım ve sonunda onları fark ettim; dilim ağrıyordu ve epeyce kiraz anjiyom vardı.

Şubat ayına kadar çok fazla sorun yaşamadan dört adet Iodoral (50 mg) alabildim. Bu benim için bir mucizeydi. Benim için "detoks semptomlarının olmaması" uzun bir yoldu. En şaşırtıcı olanlardan biri de yıllardır görüştüğüm kiropraktörün "Gerçekten çok iyi durumdasın" demeye başlamasıydı. Genel ağrılarım ve ağrılarım kesinlikle geçmişti.

Ancak şu anda, detoks yolları mın (karaciğer, böbrekler) yeterli olduğunu ve bir molaya ihtiyaç duyduğunu gerçekten hissettim. kilo aldım. Ayrıca Dr. Brownstein ve Dr.
Abraham bir yıl sonra dozu düşürmekten bahsediyordu. Bu sefer hakkında söyleyeceğim iki şey var. Birincisi, aklımın bir köşesinde, belki daha yüksek bir doza gitmem gerektiğini düşündüm ve ikincisi, tavsiye edileni yapmak ve dozu 12,5'e düşürmek yerine, tamamen bıraktım. Ne yapmam gerektiğini hakkında yorum yapamam. Bu benim yolculuğumdu.

Detoks yolları ma yardımcı olması için bir akupunktur uzmanı görmek için biraz zaman harcadım ve o anda "ruhsal" hissetmeye başladım. Bunu daha derinden araştırdım ve şimdi her gün meditasyon yapıyorum. İyot "üçüncü gözümü" açmıştı ama bunu görmem için iyotu durdurmam gerekti.

Yakın zamana kadar bıraktım ama hiç sorun yaşamadan günde 50 mg iyotla tekrar başladım. Sahibim Dozu 100 mg'a yükseltmeyi ve kapatmayı bile denedi.

Başkaları na iyot hakkında bilgi vermek benim arzum. Bu fırsat için minnettarım. Bunun harika bir şifacı olduğuna ve insanların hayatlarına neşe getirme potansiyeline sahip olduğuna inanıyorum. Yolculuğunda güçlü ol, iyileşebilirsin.

Marty ile tanışın: Sakat kalan yorgunluk, depresyon ve kötüleşen bir sarmal çözülmeye başlar.

Selamlar, ben son 33 gündür Lugol'un %2'lik iyotunu kullanan 31 yaşında bir erkeğim.

Hayatımın çoğunda yorgunluk ve beyin sisi sorunu yaşadım, ancak geriye dönüp baktığımda, işaretler

Machine Translated by Google

Bu noktada jinekomasti (göğüs dokusu), kötü kafa derisi sorunları (kaşıntıdan kanlı kabuklar), duygusallık/nevrotik davranış, zayıf alt çene gelişimi, zayıf sakal gelişimi ve çok daha fazlasının gelişmesine tirdim.

Okullar tarafından birçok farklı öğrenme ve bilişsel engel ile etiketlendim ve yorgunluğun kötüleşmeye başladığı 14 yaşımdan beri tembel olarak adlandırıldım. Saçlarım 17'de dökülmeye başladı, sonra 21'de yavaş yavaş beyazlaşmaya başladı, 25'te çok fark edilir. Yorgunluk her zaman ciddi bir hedef peşinde koşma girişimlerini ezdiği için asla kendi başıma yaşamadım. 17 yaşımdan beri, doktorların daha derin, daha temel sorunlara yara bandı olarak reçete ettiği pek çok korkulan SSRI [antidepresan] kürlerinde bulundum.

Yaklaşık bir yıl önce, alakasız bir şey araştırdıktan sonra, hipogonadizmin ya yetersiz doğal testosteron üretiminden ya da normal endokrin fonksiyonunu bozan çok fazla fitoöstrojenden kaynaklandığından şüphelendiğim bir tür hormon sorunum olduğunu fark ettim.
Sağlık sigortası veya gelir olmadan, uyuşturucu dışındaki seçenekleri araştırmaktan başka seçenek yoktu. Bu yüzden DHEA ve üzüm çekirdeği ekstresi ve indol 3 carbinole (I3C) gibi antioksidanlar gibi birçok şeyi denedim.

Yorgunluğa hiçbir şeyin etkisi yok gibiydi, ama sonra annemin yazdığı bir kitapta hipotiroidizm belirtileriyle karşılaştım. Kişisel bir biyografi okumak gibiydi, daha sonra çevrimiçi kişisel referansları araştırmaya başladığımda pekiştirilen bir kavram. Lugol'ün %2 ve %5'i ile ilgili bazı makaleleri okuduktan sonra iyot alma fikrine rastladım. Orada birçok olumlu referans vardı, ben de bunun için gittim.

İlk hafta çok hastaydım, başağrısı ve yorgunluk, karanlık düşünceler ve benzeri. Ancak daha sonra tuzlu suyun ve eşlik eden besinlerin buna yardımcı olacağını öğrendim. Neyse ki annemde her çeşit C vitamini ve magnezyum tableti vardı ve ben zaten birkaç aydır multi vitamin kullanıyordum. 12.5 mg iyot ile başladım ve ilk hafta 50'ye kadar çıktım. 75 mg'ı denemeden önce 10 gün boyunca 50 mg'da kaldım ve enerjideki artış oldukça dikkat çekiciydi.

Yaklaşık bir hafta önce Kelt deniz tuzu tüketmeye başladım ve şu ana kadar yavaş yavaş iyileşiyorum gibi görünüyor. Geçen hafta bir aile üyesine inşaat türü bir işte üç saatliğine yardım ettim, ki bu uzun yıllardır ilk defa böyle bir çalışmaya mecbur bırakıldım. Birkaç gün sonra geri döndüm ve üç gün boyunca her biri yaklaşık dört saat yardım ettim, ki bu sadece bir veya iki hafta önce söz konusu olmazdı.

Gün içinde, özellikle yemek yedikten sonra hala biraz yorgunluk var, ama aslında uykuya dalmak giderek daha nadir hale geliyor. Aslında ilk haftada hala biraz dökülme olsa da tacımdaki kanlı kabuklar gittiğinden ve saç dökülmesi önemli ölçüde azaldığından ilerleme belirtileri vardı. Bugün ilerlemenin devam edip etmediğini görmek için 125 mg alacağım.
Dediğim gibi, iç karartıcı sonuçlarla birçok şey denedim. İlk defa kayda değer bir değişiklik fark ettim. Bu iyot protokolünün sağlığım için işleri tersine çevirmenin ilk adımı olduğuna dair umutluyum (umutsuzum) ve belki yakında çalışma gücüne sahip olacağım ve bağımsız olmanın ne kadar iğdiş edici olduğunun sürekli hatırlatıcısı olmayacağım.

Betty ile tanışın: Diyabet ve buna bağlı mide sorunu çözülür.

Mide ve bağırsakta aşırı bakteri üremesi olduğu için Lugol'u kullanmaya başladım.

Machine Translated by Google

(Gastroparezi, Midenin boş alması nı n 15 ila 20 saat sürdüğ ü Diyabet hastaları nda yaygı n bir durum). Bu birç ok belirtiye neden olur. Lugol ç ok iyi ç alı ş tı ve semptomlarla ilgilendi ve BONUS, artı k diyabet hapları mı almama gerek kalmaması ydı . İ ki haftadı r (13 yı l iç inde) onlardan uzak kaldı m ve kan ş ekerim, onları alı rken bile olmayan normal seviyelerde kalı yor. Çok mutluyum ve herkesin iyotun benim iç in ne yaptı ğ ı nı bilmesini istiyorum. Yeterince insana anlatamam.

Kendini beğ enmiş olmam güzel, değ il mi? Yedi Amerikalı kadı ndan birine meme kanseri teş hisi konacak. olmayacağ ı mdan eminim. Lifli dokuyu ç özen iyot ve eş lik eden besinler yaş adı m.

Beş yı l önce yengem meme kanserinden öldüğ ünde bunu bilmemem ç ok kötü oldu.
Geride beş ç ocuk bı raktı .

Machine Translated by Google

Altı ncı Bölüm

SSS 2

Neden İ yot Takviye Etmeyi Düş ünmelisiniz?

İ yot sihirli bir kurş un mu?

İ yot sadece "sizin için iyi" olan bir ş ey değ ildir. Etki, hücreleri en iyi ş ekilde çalı ş abilmeleri için detoks, normalleş tirme ve besleme konusundaki derin gücünde yatmaktadı r. Evrimsel bir bakı ş açı sı yla, Dr. Sebastiano Venturi, deniz yosunu ş eklindeki iyotun muhtemelen ilk antioksidan olduğ unu öne sürüyor. İ yot, vücudun düzenlemesine ve uyum sağ laması na yardı mcı olan eksik bir halkadı r. Bu yüzden ona "evrensel besin" denir. Ancak hiç kimse iyotu herhangi bir ş ey için her derde deva olarak görmemelidir.

Hangi doz iyot benim için uygundur?

Çoğ u insan dozajları nı deneme yanı lma yoluyla ve İ yot Okuryazar Uygulayı cı ları nı n desteğ iyle veya çevrimiçi İ yot Grupları nı n desteğ iyle belirler. Bkz. İ yot Takviyesi Protokolü, Kı sı m 4, Kaynaklar.

Hangi tür iyot almak en iyisidir?

Ailem ve arkadaş ları m, mideyi korumak için tablet ş eklinde birleş tirilmiş bir Lugol Solüsyonu formu olan Iodoral'i tercih ediyor. Tek bir 12.5 mg Iodoral tablet, iki farklı iyot türü içerir: 5 mg iyot ve 7.5 mg potasyum iyodür. Ayrı ca ilk yardı m veya sindirim sorunları için arabada ve ecza dolabı nda bir ş iş e Lugol İ yodu bulunduruyoruz.

Diğ erleri orijinal Lugol's Solution, SSKI, Magnascent veya diğ er formları tercih eder. Çevrimiçi iyot forumları nı n üyelerine neden birini diğ erine tercih ettiklerini sormak yardı mcı olur. Farklı iyot formülasyonları nı birleş tiren bazı iyot "gurmeler" bulacaksı nı z.

Kiş isel deneyimime dayanarak sadece Iodoral ve Lugol's Iodine Solution'ı n etkili olduğ una kefil olabileceğ im için, diğ er formülasyonları bilinçli olarak tavsiye edemiyorum. Bununla birlikte, aynı tablette tirozin veya selenyumu birleş tiren herhangi bir iyot "formülasyonu" satı n almakta tereddüt ediyorum. İ yot konusunda bilgili tüketicilerin talebini karş ı lamak için birçok ürün ortaya çıktı . Ne yazı k ki, hepsi değ il

Machine Translated by Google

bu ürünler, geniş bir iyot metabolizması bilgisine dayanmaktadır.

Lugol's Solution damlaları kaç miligram iyot içerir? Bu, Iodoral ile nasıl karşılaştırılır? 2 damla Lugol %5 Çözeltisi, bir tablet Iodoral 12.5 mg eş değeri içerir. Bu kitabın Kaynaklar bölümündeki Lugol'un İyot Çözüm Tablosuna bakın.

İyot dozu konusunda bir fikir birliği var mı?

İyot Okuryazar Uygulayıcılarını za sorun. Yetişkinler için genel hedef, 12.5 mg ile başlamak ve tıbbi bir durum söz konusuysa 50 mg veya daha fazlasına kadar çalışmaktır. Birçok iyot kullanıcısının deneyimi, dozu kademeli olarak artırmanın yan etkileri azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Doğru dozu bulmak biraz zaman alabilir. Çoğu kişi çevrimiçi İyot Grupları ile iletişime geçmeyi faydalı buluyor. Yılların tecrübesine sahip hastadan hastaya uzmanlar bilgi sağlayacaktır.

İyodu bir kerede mi almalıyım yoksa dozu gün boyunca mı yaymalıyım?

Çoğu insan, iyotun yatmadan önce uyanıklığa neden olma olasılığı nedeniyle sabahları iyot almayı tercih eder. Diğerleri bunu gün boyunca yayar.

İyot bakterileri öldürmede çok iyiyse, bağırsaklarımdaki faydalı bakterileri öldürmez mi?

İyotun bağırsak bakterilerini öldürdüğü hiçbir zaman bildirilmemiştir. Bazı bilim adamları, deniz yosunundan elde edilen orijinal iyot kaynağını, onu evrimsel bir bakış açısıyla orijinal antioksidanlardan biri olarak koruyucu hale getirdiğini düşünüyor.

Bunun yerine Tentür İyot tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! İyot tentürü ağızdan alındığında toksik olarak kabul edilir.

Betadine tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! Betadine iyodin ağızdan alındığında toksik olarak kabul edilir.

Povidon tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! Povidon iyodin ağız yoluyla alındığında toksik olarak kabul edilir.

Tiroidim yok. Vücudumun iyota ihtiyacı var mı?

Machine Translated by Google

Evet. Vücuttaki her hücrenin çalışması için iyoda, herkesin iyota ihtiyacı vardır.

İyot takviyesi nereden alabilirim?

İnternetten alışveriş yapın. Tüm büyük vitamin şirketleri Iodoral taşır. Her zaman üreticiyle uzun vadeli bir ilişkisi olan bir satıcıdan satın alın, böylece sahte veya son kullanma tarihi geçmiş Iodoral değil, gerçek ürünü elde edin.

Tam açıklama: Çalıştığım hayır kurumu Meme Kanseri Seçimleri, hayır kurumu bağış toplama etkinliğimiz olarak Iodoral satıyor. Birçok insan bizden satın alıyor çünkü kar amacı gütmeyen bir kuruluş olarak iyotu ucuza satabiliyoruz ve satışlardan elde ettiğimiz yüzde onluk iyi bir amaca gidiyor. Herhangi bir iyot ürününden kişisel olarak kâr etmiyorum.

Lahana ve turpgillerden sebzelerin iyotu etkisiz hale getirdiğini duydum. Bu doğru mu?

İyot aldığınız sürece, guatrojenik (iyot bloke eden) sebzeler tiroidinizi bastırmaz veya iyot alımını engellemez. İyot almıyorsanız, çiğ turpgillerden sebzeler veya bu sebzelerden yapılan takviyeler almak iyotun tiroide emilimini engelleyebilir.
Ne yazık ki, bazı meme kanseri hastaları, iyotu bloke etmenin sonuçlarını anlamadan, iyot içermeyen brokoli bazlı takviyeleri aldıkları bilinmektedir.

Magnasent İyot Nedir? Lugol veya Iodoral kadar iyi çalışır mı?

Magnascent, genellikle daha güçlü iyot/iyodür formları na ek olarak kullanılan manyetize bir formülasyondur. Magnascent'in Edgar Cayce tarafından kullanılan formül olduğu bildirildi. Bazı insanlar Magnascent'in faydalarını bildirir, ancak bir kişi ciddi şekilde hastaysa, hiçbir İyot Okuryazar Uygulayıcı Magnascent'i bağımsız bir terapi olarak önermez.

Renk giderilmiş (beyaz iyot) Lugol'un İyodu kadar iyi çalışır mı?

Rengi giderilmiş iyot sadece potasyum iyodür içerir. Lugol ve Iodoral hem potasyum iyodür hem de elementer iyot içerir. Göğüs kistleri olan hastalar, topikal olarak (cilt üzerinde) kullanıldığında rengi giderilmiş iyotun Lugol's İyodu kadar iyi çalışmadığını bildirmiştir.

Tiroid ilacı alıyorum. İyot buna karşı koyacak mı?

İyot uygulayıcılarına göre, hiç kimse iyotun tiroid ilacını etkilediğinden şikayet etmedi. Bunun tersi bildirilmiştir. İyot, tiroidin daha iyi çalışmasını sağlamak için eksik bir bağlantı olabilir.

Lugol'un iyotunu mutfak tezgahıma döktüm. leke mi

Machine Translated by Google

kalı cı ?

Hayı r. Genellikle C vitamini tozu ve sudan oluş an kalı n bir macun yapmak iyot lekelerini çı karacaktı r. Göğ üs Kanseri Düş ünce Kuruluş umuz üyelerinden biri, beyaz banyo kilimindeki bir lekeyi, lekeyi C Vitamini macunuyla ı slatı p ardı ndan ı slanı p oturması na izin vererek çı kardı ğ ı nı bildirdi.

Bir kiş inin Hashimoto gibi bir otoimmün tiroid hastalı ğ ı varsa ne olur?

Baş langı çta, uygulayı cı lar Hashimoto'nun hastaları nı n iyot alması yla ilgili bir sorun olabileceğ ini düş ündüler. Ş imdi, sözde sorunun eksik bir iyot protokolünü destekleyenler tarafı ndan iş lenen bir efsane olduğ unu bulduk. Deneyimli iyot pratisyenleri tarafı ndan yapı lan çok sayı da araş tı rmadan sonra, iyot eksikliğ inin genellikle Hashimoto'nun selenyum eksikliğ i ile birleş mesinin en doğ rudan nedeni olduğ u anlaş ı ldı . Oto bağ ı ş ı klı k hastalı kları iç in iyot kullanı mı konusunda deneyimli bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı ile iletiş ime geç in. Uygulayı cı nı z önde gelen iyot doktorları ndan birinin gözetimi altı nda eğ itim almadı ysa, doğ ru miktarda selenyumun gerekliliğ i de dahil olmak üzere otoimmün hastalı k iç in ek protokolleri bilemeyebilir. Ayrı ca, bu makaleyi doktorunuzla birlikte okumak isteyebilirsiniz. www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm veya Dr. Jeffrey Dach'ı n okunması kolay aç ı klaması nı okuyun: /Jdach1.Typepad.com/natural_tiroid/2011/02/ selenium-for-hashi motos-tiroiditis-by-jeffrey-dach-md.html. Birç ok Hashi hastası , diyetten glüteni ç ı karmanı n da yardı mcı olduğ unu keş fetti.

Kadı nları n erkeklerden daha fazla iyota ihtiyacı var mı ?

Erkekler ve kı zlar, ergenliğ e ulaş ana kadar aynı miktarda iyoda ihtiyaç duyuyor gibi görünüyor. Göğ üsler ve yumurtalı klar geliş meye baş ladı kça kı zlarda iyot ihtiyacı artar. Artan gereksinimler ş u anda iyotu tiroidden uzaklaş tı rabilir. Guatr araş tı rmacı sı Dr. David Marine, Ohio'daki kı z ve erkeklerin, kı zlar ergenliğ e eriş ene kadar eş it miktarda tiroid hastalı ğ ı yaş adı kları nı ve kı zları n önemli ölçüde daha fazla guatr geliş tirdiğ ini buldu. Bu keş if nihayet 1924'te tuzun iyotlaş ması yla sonuç landı .

Göğ üsler neden iyoda ihtiyaç duyar?

Süt kanalları nı n ve diğ er dokuları n en iyi ş ekilde çalı ş ması nı sağ lamak iç in memede birç ok iyot reseptörü vardı r. İ yotun, göğ üslerdeki sı vı ları detoksifiye ettiğ i ve toksin barı ndı ran kistleri ortadan kaldı rdı ğ ı gözlemlenmiş tir.

İ yot eksikliğ inin memeyle ne ilgisi var?

Hayvanlarda, diyet iyotunun bloke edilmesi göğ üslerin ş iş mesine, nodüller, fibröz doku ve kistler geliş tirmesine, kadı nlarda meme hastalı ğ ı nı n ilerleyici geliş imine paralel olarak neden olacaktı r.
İ yot verildiğ inde fibrokistik hastalı k ortadan kalkar. İ yot tekrar bloke edildiğ inde meme hastalı ğ ı geri döner.

Machine Translated by Google

Emziren kadı nları n daha fazla iyoda ihtiyacı var mı ?

Emziren annelerde, bebeğ in yeterince aldı ğ ı ndan emin olmak iç in vücut gerekirse tiroidden iyot alacaktı r. Bazı kadı nları n bebek sonrası kiloya tutunması nı n bir nedeni de budur. Tiroidlerine daha az, meme yoluyla bebeğ e daha fazla iyot gitmesi metabolizmayı yavaş latabilir.

İ yot Hikayeleri

Tanı ş , Lee: Uykusu, yumrulu göğ üsleri, adet sorunları , tiroid bozukluğ u, depresyon... hepsi gitti!

47 yaş ı nda dört ç ocuk annesiyim. Birkaç on yı l boyunca hipotiroidizmden acı ç ektim ve yı llı k kontrolüme her gittiğ imde aynı ş eyi rapor ederdim: kronik uyku hali, beyin sisi ve ağ rı lı , yumrulu göğ üsler ve aş ı rı adet kanaması gibi artan östrojen baskı nlı ğ ı semptomları . Sadece TSH'mi kontrol eder ve beni yeni bir anti depresan ve giderek daha fazla miktarda Synthroid ile yoluma gönderirdi. Bana verdiğ i ş eyin yardı mcı olmadı ğ ı nı hissettim ve neden Zı rh ya da baş ka bir bez tedavisi yazmadı ğ ı na dair aç ı klaması ndan hiç bir zaman tam olarak tatmin olmadı m.

Asla geri dönmedim ve bir yı ldan fazla bir süredir Synthroid'den uzak kaldı m. Yeni bir doktor aramak iç in internette dolaş tı m ama sigortamı zı yaptı rı p Zı rh yazacak birini bulamadı m. Sonra Yahoo Iodine Group'u buldum. Daha fazla okudukç a, iyot eksikliğ imin nası l olması gerektiğ i daha ç ok netleş ti, bu yüzden biraz sipariş verdim ve 12,5 mg'lı k temel Iodoral dozuyla baş ladı m.

Bazı hafif detoks semptomları ndan ve takviyelere ve tuz yüklemeye baş ladı ktan sonra, kendimi oldukç a iyi hissediyordum ve birç ok bromür baskı nlı ğ ı semptomu olduğ u iç in tuzlu su detoksu protokolünü yapmaya karar verdim. Yaklaş ı k bir aydı r 50 mg kullanı yorum. Ayrı ca reç etesiz tiroid bezi takviyeleri alı yorum. Doktor tavsiyesi ve onayı olmadan kendi baş ı ma yapmayı tercih etmediğ imi söylememe izin verin, ancak baş ka bir seç enek de bulamadı m.

İ yot protokolüne baş lamamı n tersi, sağ lı ğ ı mı daha iyiye doğ ru büyük ölç üde değ iş tirmesidir. Ş imdi ilk kez terleyebiliyorum. Bazal sı caklı kları m ş imdi normalin sadece bir derece altı nda. Cildim ç ok düzeldi.

Menstrüasyon sı rası nda ç ok fazla kanamam yok. Geç en sefer dönemim herhangi bir PMS veya ağ rı lı göğ üsler olmadan bana gizlice girdi. Her zaman tatlı ları özlemiyorum ve 15 kilo verdim. çünkü daha sağ lı klı bir diyete bağ lı kalabiliyorum. En derin değ iş ikliğ in göğ üslerimin değ iş me ş ekli olduğ unu söyleyebilirim. Pürüzsüz, yumuş ak ve artı k topaklı veya ağ rı lı değ iller. Bunu “rahat göğ üsler” olarak tanı mlardı m. Aslı nda sutyensiz dolaş abilirim ve incinmem. Sanı rı m "normal" hissetmek böyle bir ş ey. Bu durumdayken muhtemelen meme kanserine gidiyordum.

BreastCancerChoices.org'da hepinize “Teş ekkür Ederim” demek istedim. detoksifikasyon protokolünün tartı ş ı ldı ğ ı bir sitenin bakı mı iç in. İ yileş meme yardı mcı olacak bir doktor bulmak iç in elimden geleni yaptı m ama bunun yerine sonunda kendi sağ lı ğ ı mı n sorumluluğ unu üstlendim. tanı dı ğ ı m herkese söyleyeceğ

Machine Translated by Google

iyot hakkı ndaki bilgileri okuyun. Synthroid'de iyot bile almayan birçok arkadaş ve akraba tanı yorum. Eğ er ikna olurlarsa sitenize gönderirim.

Bu referansı beğ endiğ iniz herkesle paylaş abilir ve adı mı da kullanabilirsiniz. Hayatı mı kurtardı ğ ı n için tekrar teş ekkürler!

Ed ile Tanı ş ı n: "Yaş ı na bağ lı iş itme kaybı " büyük ölçüde iyileş iyor.

72 yaş ı mdayken iş itme cihazı takmam planlanmı ş tı . Randevumdan birkaç gün önce iş itme cihazı tesisatçı sı evi aradı ve ameliyat için hastaneye gideceğ i için beş hafta sonrası na randevu vermesi gerekiyordu. Bu arada 25 mg Iodoral alı yordum ve eş ime hiçbir ş ey fark etmediğ imi ş ikayet ettim. Bir tablet daha al dedi.

İ ş itme cihazı görevlisi iş e geri dönmeden önce iş itme kaybı m kayboldu, bu yüzden randevuyu iptal ettim ve kendime birkaç bin dolar biriktirdim.

Norveç'ten Gina ile tanı ş ı n: Fibrokistik göğ üslerden çarpı ntı lara ve kandidaya kadar birçok sorun çözüldü.

Artı k yalnı z değ ilim! Teş ekkürler; Çok ş ey öğ rendim. İ yoda bir yı l önce baş ladı m.
Rahatsı zlı klar: uzun süre kandida, Wilson'ı n sı caklı k sendromu, kuru cilt, FBD vb. Hiçbir doktor dahil değ il; sadece kendi araş tı rmam ve deneysel doğ am.

Yavaş baş ladı m; 6 ay öncesine kadar dozumu 50 mg'a yükseltmedim. Sonra detoks olayı baş ladı içinde; ve dahası , C vitaminimi 1g'den 6 ila 7g'ye yükselttiğ imde (bağ ı rsak toleransı).

İ yottan sonra ilk göze çarpan değ iş iklikler:

Çiviler katmanlara ayrı lmayı bı raktı , cilt düzeldi. Kalp çarpı ntı sı gitti.
Sı caklı k ortalama 36,5C'den 37C'ye (98,7F) çı ktı !!! Alerji semptomları %70 düzeldi
(hapş ı rma, sinüs problemleri)
50 mg'a yükselttiğ imde fibrokistik meme hastalı ğ ı %90 oranı nda azaldı .
Candida %90 gitti. Geri kalanı yla yaş ayabilirim; artı k benim kontrolüm altı nda!
Güneş toleransı %100 daha iyidir; kombine iyot ve hindistancevizi yağ ı en iyisidir; için daha fazla yanmak yok
güneş aş ı ğ ı (Norveç'te yaş ı yorum ve buna ihtiyacı m var)
Ayrı ca selenyum, magnezyum, pembe tuz vb.
Diğ er faydalı takviyeler:
Zerdeçal + enzimler; alerji semptomları na yardı mcı olur, daha az hapş ı rma + daha iyi sindirim.
Boraks; mantarla ilgili rahatsı zlı klara/kandidaya yardı mcı olur; iyot ile birleş tirilir.

Don ile tanı ş ı n: Kan basıncı , kolesterol ve kalp atı ş hı zı normale döndü.

Yaklaş ı k altı aydı r günde 240 mg Lugol kullanı yorum, tansiyonum ve kolesterolüm normal aralı ğ a girdi, kolesterolüm 220, ş imdi 180, HDL'm 40'a çı ktı , eskiden 35'ten daha iyi, kanı m tansiyonum 90'ı n üzerinde 150, nabzı mı da yavaş latmak için düş ük dozda tansiyon ilaçları kullanı yordum, iyot her ş eyi düzeltmiş gibi görünüyor

Machine Translated by Google

üç.

Mary ile Tanı şı n: 50 mg İ yot, genital herpes salgı nları nı , meme kitlelerini, alerjileri, yorgunluğ u önler.

50 mg/gün Iodoral aldı ğ ı m sürece, uzun yı llardı r beni rahatsı z eden genital uçuk durumunu yaş amadı ğ ı mı söylemekten heyecan duyuyorum. Tedavi olmadı ama kontrol altı nda. Bunu biliyorum çünkü dokuz ay önce İ yot Protokolü'ne baş ladı ğ ı mdan beri sadece bir kez uçuk oldum. Beş ay sonra dozumu 37.5 mg'a düş ürmeye çalı ş tı ğ ı mda, dozumu 50 mg Iodoral'a geri getirdiğ imde hemen düzelen bir uçuk kopması yaş adı m.

Tabii ki, İ yot Protokolü'ne baş ladı ğ ı mdan beri yaş adı ğ ı m tek fayda bu değ il, ama muhtemelen benim iç in en heyecan verici olanı bu. Eminim baş kaları size artı k yumrulu göğ üsler, alerjiler ve bitmeyen enerji olmadı ğ ı nı söyleyecektir. Hatta köpeklerime günde üç damla Lugol's %2 veriyorum!

Machine Translated by Google

Yedinci Bölüm

SSS 3
Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünüyor?

Çoğu doktor iyot hakkında ne düşünüyor?

Çoğu çağdaş doktor tıp fakültesinde iyottan korkulması gerektiği ve tiroide zarar verebileceği öğretildi. Bu korku (Dr. Guy Abraham'ın İyodofobi olarak adlandırdığı!), yanlış ve yanıltıcı olduğu kanıtlanan bir araştırmaya dayanan bir politika değişikliğinin sonucuydu. Elli yıl önce iyot, yumurtalık kistlerinden hemoroidlere kadar her şey için yaygın olarak kullanılıyordu. Artık hastalar faydaları nı doktorları na bildirdikçe iyot bilgileri açığa çıkıyor.

Doktorum, "İyotun tiroidi kapatması fizyolojinin temel bir yasası dır" diyor.

Tıp fakültesinde ona böyle öğretildi. Fizyoloji, tıpta her zaman kapsayan teorik bir disiplindir. Doktorunuzun tıp fakültesinde temel, sorgulanamaz bir fizyoloji yasası olarak iyot hakkında öğrendikleri, (1) temel olmadığı, (2) bir yasa olmadığı ve (3) tamamen çürütüldüğü ortaya çıktı. On binlerce iyot kullanıcısı, büyük fayda sağlamak için önemli miligram dozları nda iyot alarak "yasaya" meydan okudu.

Doktorunuza karşı sabırlı olun. Tıp mesleğinin yeni bilgileri yakalaması yıllar alıyor. Doktorlar Barry Marshall ve Robin Warren'ın tıp mesleğini peptik ülserlerin psikolojik nedenlerden değil, belirli bir bakteriden kaynaklandığı na ikna etmesinin ne kadar sürdüğünü hatırlayabilirsiniz. Sonunda 2005'te Nobel Ödülü'nü aldılar. Birçoğumuz Dr. Guy Abraham'ın aynı şekilde tanınacağını umuyoruz.

İyot denemek istedim ama doktorum bunun sadece bir internet çılgınlığı olduğunu söyledi.

Binlerce insanın kendilerini daha iyi hissettiren bir şey keşfettiğini, internette keşfettikleri için göz ardı edilmesi gerektiğini mi söylüyor? İyot takviyesi bir heves olsaydı, 1820'lerden 1940'lara kadar sürekli olarak kullanılmazdı.

Machine Translated by Google

Doktorum neden iyot hakkı nda bir ş ey bilmiyor?

1. Çünkü İ ntegratif Tı p konferansları na katı lmamı ş tı r.
2. İ yot ç ok ucuz oldu ğ u, patenti alı namadı ğ ı , reç ete gerektirmedi ğ i ve dolayı sı yla ilaç ş irketi olmadı ğ ı iç in satı ş temsilcisi onu iterek doktorun ofisine geldi.
3. Wolff-Chaikoff'un ç ürütülmüş sonucuna hâ lâ inandı ğ ı iç in, iyot iddiası nı n tiroide zarar verir, doğ rudur.

Ancak iyot okuryazarlı ğ ı hı zla yayı lı yor. Kası m 2010'da ACAM (American College for the Advancement of Medicine) konferansı nda, bütünleş tirici tı p uzmanı Michael Schachter, MD, seyirci doktorlara uygulamaları nda kaç tane iyot kullandı ğ ı nı sordu. Seyircilerin yarı sı ellerini kaldı rdı . Büyük ilerleme!

İ yot hakkı nda bilgi herhangi bir tı bbi konferansta sunuldu mu?

Evet. Birkaç isim vermek gerekirse: ACAM Konferansları , Yaş lanma Karş ı tı Konferanslar, Weston. A. Fiyat Konferansı , İ yot Konferansları ve diğ erleri.

Doktoruma gösterebileceğ im herhangi bir tı bbi ç alı ş ma var mı ?

Bir hasta olarak hedeflerinizin ne oldu ğ una bağ lı olacaktı r. Özel endiş enizi araş tı rmanı z ve ç evrimiç i iyot topluluğ unda hastadan hastaya uzmanları n dikkatine sunmanı z gerekebilir.

İ yot Okuryazar Bir Uygulayı cı yı nerede bulabilirim?

Bu kitabı n Kaynaklar bölümündeki 4. Bölüme bakı n veya www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners adresine gidin. listenin sürekli güncellendiğ i yer.

İ yot Hikayeleri

Katy ile tanı ş ı n: Tümör boyutu küç ültüldü.

2008'de doktorum ameliyattan önce meme tümörümü küç ültmek iç in Tamoxifen almamı istedi. Tamoxifen almaya ç ok direnç liydim. Sonunda reç eteyi aldı m ve eve götürdüm. Kocam gerç ekten doktorun söylediklerini yapmamı istedi. Bu yüzden yaklaş ı k bir hafta boyunca Tamoxifen'i denedim. Benim iç in toksik bir soruna neden oldu. Tamoksifen kaynaklı astı m olarak bilinen ş eyi yarattı .

O zamanlar ş irin ve huzurlu bir dağ kulübesinde kalı yordum. Günübirlik yürüyüş ler yapı yorduk. Yürüyüş lerimizden birinde nefes almakta güç lük ç ekmeye baş ladı ğ ı mda kocamdan korktum.

Machine Translated by Google

O ve ben o an ve orada öleceğimi düşündük. Tamoxifen'in böyle bir şeye neden olabileceği hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Ancak Googling Tamoxifen ve astım ile, Tamoxifen'in neden olduğu astımı ciddi bir yan etki olarak tanımlayan araştırmaların yapıldığını buldum. Ertesi gün doktorla telefonda görüştüm. Çözümü yarım doz almaktı. Bunu mahvetmeye karar verdim ve Tamoxifen'de sadece bir hafta sonra, ondan ayrıldım... dönem. Artık astım... dönemi yok.

Bu arada Lugol'ün iyotunu daha yüksek dozlarda ağızdan alıyor ve göğüsüme boyuyordum. 3-4 ay sonra tekrar doktora gittiğimde tümörüm gerçekten de 2,7 cm'den 0,8 cm'ye inmişti. Boyut farkını da açıkça hissedebilirsiniz. Ancak doktor, Tamoxifen'i almadığımı ve ayrıca almayacağımı söylediğimde yapıştırmadan geldi. Vücudumun her yerinde metastazlar olduğunda ve çok acı çektiğimde, vb. Tamoksifen için ona yalvaracağımı söyledi. Üç yıl sonra bile düşününce bile strese girmem korkunç bir kabustu. . Doktor ameliyatı planlayacağını söyledi ve bu noktada neden ameliyat olmam gerektiğini merak ettim. Neden tümörü küçültmek için çalışmaya devam etmeyeyim ki?

Bu pastanın üzerindeki kremaydı. Bana bunu kimsenin yapamayacağını söyledi. Alternatif yolları deneyen herkes, her zaman onu kesmek için ona geri dönmek zorunda kaldı! Evet! Sonunda, tümörü küçültmek için bana sekiz hafta vereceğini ve sonra kesip çıkaracağını söyledi. Ha! Henüz ameliyat olmadım. Ve yaşıyorum ve iyiyim. Sana hikayenin daha fazlasını anlatabilirim. Ama çayır çağırıyor.

Lütfen şimdi iyotunuzu almaya başlayın. bekleme!

Connie ile tanışın: Rahim miyomları, endometriyal astarın normalleşmesiyle birlikte çözüldü.

Rahim fibroidlerimden kurtuldum ve endometriyal astarım inceldi ve artık normaldi. Yaklaşık altı ay sürdü.

Raymond'la tanışın. Guatr yüzde 90 küçüldü. Hemoroidler gitti.

Ben kesinlikle bir uzman değilim, ancak şunu söyleyebilirim ki YÜKSEK dozda iyot tiroid guatrını yüzde 90 oranında küçülttü ve hemoroidim gitti, bu yüzden benim için oldukça iyi çalışıyor!

Günde yaklaşık 130 mg ve eşlik eden besinleri, özellikle rafine edilmemiş deniz tuzunu alıyorum. Dozumu Iodoral ve Lugol's arasında paylaştırdım. Bu şekilde yaparsam midemdeki pislikleri öldürme şansım daha yüksek olur diye düşündüm. Iodoral'ı sadece alırsanız, mideyi geçer ve doğrudan ince bağırsağa gider. Yani, bir-iki yumruk atıyorum.

Her zaman bu kadarını almayacağım ama şu anda patojenleri öldürmeye, tümörleri küçültmeye ve brom ve diğer toksik halojenürleri dışarı atmaya çalışıyorum. Çok fazla detoks semptomum vardı ... sivilce, kızarıklık, sinüs ağrısı ve basıncı, ağrılar ve ağrılar AMA diğer tarafa geçtim ve şimdi çok daha iyiyim. Rahatsızlığı azaltmak için tuzlu su bastım. İlk hafta tiroid guatrım şişti ve ağrıyordu. Korktum. Neredeyse duracaktım AMA benim başıma bir şeyler olduğunu biliyordum

Machine Translated by Google

bir şekilde iyotu kullandığı anlamına gelmesi gereken tiroid, bu yüzden ona zaman verdim ve sonra aniden derinden küçüldü. Diğer insanlar da guatrlarının çok hızlı bir şekilde küçülmesini yaşadılar.

Carla ile tanışın: Yumurtalık kistleri ve fibrokistik meme durumu ... şimdi tespit edilemez.

1987'deki histerektomimden sonra doktor bana yumurtalık kistlerim olduğunu söyledi. O zamandan beri, son muayenemde doktor orada olmadığını söyledi. Daha önce hissedilebilirlerdi. Ayrıca geçmişte yaşadığım bıçak saplanma ağrılarım da yok.

Fibrokistik meme dokusuyla ilgili olarak, bir doktor, geçirdiğim bir muayene sırasında bana, hissettiğini söyledi. onlara. Yine son muayenede doktor buna dair bir iz olmadığını söyledi. Tüm ağrı ve topaklar gitti.

Machine Translated by Google

Sekizinci Bölüm

SSS 4

İnsanlar İyodu Nasıl Takviye Ediyor?

İyot alanlarının çoğu başlamak için ne kadar iyot kullanır?

Çoğu deneyimli iyot kullanıcısı, 12.5 mg gibi düşük bir dozla başlayıp biriktiğini söyleyecektir. Diğerleri 50 mg'da başlar ve iyi hisseder. Diğerleri ellerinden gelenin en iyisini hissetmek için daha fazlasını alır. Birçok doktor, iyot başlamadan önce iki hafta boyunca tuz yükleme protokolüne başlamanızı önerir.

İyot Protokolü nedir?

İyot Protokolü, 2007 İyot Konferansları'nda başlıca iyot doktorları tarafından sunulan iyot alıcıları için kılavuzdur. Protokol, deneyimli iyot reçete yazanların etkili bulduğu iyot ve eşlik eden besinlerin miktarlarını kapsar. Bu protokol, çoğu hasta ve İyot Okuryazar Uygulayıcılarıyla zamanın testinden geçmiştir.

İyot eksikliği için bir test var mı?

En güvenilir test 24 saatlik İyot Yükleme Testidir. Bu test bazen diğer testlerle birlikte kullanılır. İyot yükleme testi, bir İyot Okuryazar Uygulayıcı tarafından değerlendirilmeli ve bir iyot takviyesi sürecinden sonra tekrarlanmalıdır. Meme Kanseri Seçimlerinde, bazen ilk testi o kadar da kötü olmayan insanları görüyoruz, ancak takviyeden birkaç ay sonra test yaptıklarında, iyot doygunluk sayısı daha düşük düşerek cesaretlerini kırıyor. Ancak, ilk testin yanıltıcı olduğu görülüyor çünkü iyot absorpsiyon dokuları o kadar hasar görmüş veya körelmiş ti ki, Iodoral'in test dozunun büyük kısmı vücuttan emilmeden idrara geçti.

Hasarlı NIS symporter dokuları eski, kuru bir süngerle karşılaştırılabilir. Su, nemli olana kadar hemen akar.

Deneyimli bir İyot Okuryazar Uygulayıcı, yükleme testi sonuçlarının neden yüksekten düştüğe, sonra tekrar yükseklere dönebileceğini açıklayabilecektir. Amaç, ikinci testten sonra emilim eğilimlerinin yukarı doğru olduğundan emin olmaktır. İyot Doktorları eşlik eden besinleri bulur

Machine Translated by Google

İşlemi hızlandırır.

İyot Yükleme Testi hakkında paket bilgi: pratisyeninizin ihtiyacı bildiğinden emin olun seviyeleriniz normal aralıkta olana kadar periyodik yeniden test için.

Ortalama bir insan iyot almaya nasıl başlar?

Aşağıdaki örneğe bakın:

Kathy, İyot Okuryazar bir Uygulayıcının yönlendirmesi altında İyot almaya başladı. Optimox marka Iodoral tabletlere başlamadan önce on dört gün boyunca günde iki kez sekiz ons suda çözülmüş çeyrek çay kaşığı tuz içerek başladı. İyot dozunu başlatmak için en öngörülebilir formülasyon olduğu için Iodoral'i önerdi.

Doktoru ona 12.5 mg'lık bir tabletle başlaması ve iki hafta boyunca tuzlu su ile birlikte alması söyledi. Ayrıca ona eşlik eden iyot besinlerini alması talimatı verildi:

300-600 Mg magnezyum 1
sekme Optimox ATP Kofaktörler günde iki kez 200
mcg selenyum (veya selenometiyonin) 1.000 mg C
Vitamini Günde 3 kez ½ çay kaşığı tuz Yemekle
birlikte günde iki kez Ek ¼ çay kaşığı tuz Sekiz
ons. su.

İki hafta sonra, herhangi bir tepki hissedip hissetmediğini sordu. Yapmadı, bu yüzden dozu toplam 25 mg olmak üzere iki 12.5 mg tablete yükseltti. İki hafta sonra, dozu tekrar yükseltmesi ve sadece yan etkileri olduğunda bildirmesi talimatı verildi. Yapmazsa, Iodoral'i toplam 50 mg olmak üzere dört tablete yükseltmesi talimatı verildi.

Bu noktada, Kathy beyin sisi ve başağrısı çekmeye başladı. Doktoru ona günde iki kez tuzlu su alabileceğini, ancak iyotun yerinden çıkmış olabileceği toksinleri atmak için hafta sonları tüm Iodoral almayı bıraktığını söyledi. Meme Kanseri Seçimleri'nin "nabız dozlama stratejisi" tüm yan etkilerin ortadan kalkmasına neden oldu.

Artık her gün 50 mg Iodoral alabiliyor, ancak doktorunun talimatlarına göre arada bir hafta sonlarını atlıyor.

Yemekle birlikte iyot almalı mıyım?

Çoğu insan yemekle birlikte iyot alır. Ancak mideyi yormayacak şekilde tasarlanmış Iodoral alıyorsanız, aç karnına herhangi bir sorun yaşamayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Günün hangi saatinde iyot almalı yı m?

İ yot genellikle sabahları alı nı r. Bazı insanlar günün ilerleyen saatlerinde iyot almanı n onları gece uyanı k tuttuğ unu bildirmiş tir.

Lugol'un suya karı ş tı rı lan İ yot Çözeltisi neden midemi bulandı rdı ?

Lugol'da mide rahatsı zlı ğ ı birç ok kez bildirilmiş tir. Bu yüzden kaplanmı ş Iodoral tablet icat edildi. Bazen sadece Lugol'ü tok karnı na almak yardı mcı olabilir. Benzer bir kaplamaya sahip baş ka iyot markaları bulabilirsiniz. Herhangi bir ürün midenizi tahriş ediyorsa, üreticiler derhal almayı bı rakmanı zı tavsiye eder.

İ yodu ağ ı zdan baş ka bir yolla alabilir miyim?

İ yot genellikle cilde uygulanı r. Bazı iyot bu ş ekilde kan dolaş ı mı na girer. Topikal uygulama genellikle ağ ı zdan iyot almaktan ç ekinen veya iyot emilimini yavaş latmak isteyen kiş iler tarafı ndan kullanı lı r. Bu ş ekilde buharlaş ma ile ç ok fazla iyot kaybolur, ancak acil bir durumda ş aş ı rtı cı derecede etkili olduğ u gö sterilmiş tir.

Tarihsel olarak, iyot ayrı ca lokal olarak rektal veya vajinal fitiller halinde birleş tirilmiş tir.

kullanmak.

Lugol's Solution gibi iyotlu ürünleri cilt üzerinde kullanı rken uzmanlar ö nce az miktarda yağ ile avucunuzun iç inde karı ş tı rı p ardı ndan uygulamanı zı tavsiye ediyor. Bu yö ntemin tahriş olası lı ğ ı nı azalttı ğ ı bildirilmektedir. Üzüm ç ekirdeğ i yağ ı , hint yağ ı , jojoba yağ ı veya hindistancevizi yağ ı , Lugol Çö zümü iç in iyi "taş ı yı cı lardı r".

İ yot takviyesi almayı ne zaman bı rakabilirim?

Genel tavsiye, yalnı zca sağ lı klı olmak istediğ iniz sürece iyot takviyeleri almanı zdı r (bir sağ lı k uzmanı nı n ciddi bir konuda espri yapma giriş imi).

Evcil hayvanı m iyot alabilir mi? Ne kadar?

Dr. David Brownstein, evcil hayvanlara 0,08 mg/pound dozunda Lugol İ yodu verildiğ ini bildirdi. Lugol'un arı tı lmı ş suyunu tercih eden tavuklar ve papağ anlarla ilgili birkaç rapor geldi. Hayvan sahipleri, iyotun hayvan sağ lı ğ ı nı ve üreme kapasitelerini nası l geliş tirdiğ ini biliyor olabilir. İ yotun veterinerlikte kullanı mı onlarca yı l ö ncesine dayanmaktadı r.

İ yot ile tirozin almalı mı yı m?

Bazı uygulayı cı lar tirozin almanı zı ö nerir, ancak diğ erleri meme kanseri veya melanom hakkı nda herhangi bir endiş eniz varsa tirozinden kaç ı nmanı zı ö nerir. Bu kanserler aynı biyolojik ailedendir ve melanomun tedavisi ç ok zor olabilir. Tirozinin herhangi bir melanomu kö tüleş tirebileceğ ine dair endiş eler mevcutt

Machine Translated by Google

İnternette okuduğum bu "İyot Simportörleri" nelerdir?

İyot uzmanlarına göre, simporterler, vücut tarafından emilebilmesi için iyotu kan dolaşımından yakalamak için vücut tarafından kullanılan dokulardır. Ne yazık ki, zamanla, bu dokular kirleticiler tarafından zarar görebilir (paslanmayı düşünün) veya kıtlaşarak vücudun iyot eksikliğine neden olabilir. İyot emici dokuların iyileşmesi için antioksidanlarla birlikte iyot takviyesi gereklidir.

İyodu emen reseptörler için rekabet şiddetlidir. Halojen element grubu, "rekabetçi inhibisyon" adı verilen bir mekanizma tarafından kontrol edilir. Brom, çevresel bir toksin olarak yaygınlığı nedeniyle genellikle bu rekabeti kazanır. Ancak klor, flor ve daha az bilinen astatin, iyodu bu çok çekici reseptörden uzaklaştırabilir.

Brom reseptörlere hakim olduğu sürece, iyot eksikliği devam eder, bu nedenle amaç iyotun emilebilmesi için bromu bastırın ve yerinden çıkarın.

İlk İyot Yükleme Testim yüzde 75 doygunlukta geri geldi. İyot aldıktan üç ay sonra başka bir Yükleme Testi yaptım ve doygunluk yüzde 50'ye düştü. Vücudumda nasıl daha az iyot olabilir?

İlk testin, iyot emilim dokuları onarırken düzelen iyot eksikliği semptom atrofisini yansıtabileceğini düşünüyoruz.

İyot Araştırma Projemizde iyot kullanan meme kanseri hastaları hakkında çok sayıda veri topladık. Bazen, üç ay sonra yapılan yükleme testi, iyot seviyesinin ilk testten düştüğünü bildirir. İkinci testte yüzde 75 doygunluk yüzde 50 doygunluğa düşebilir.
Daha sonra üçüncü test sonucu bir artış gösterecektir.

İyot Konferansı 'nda doktorlardan biri bunun kendi yükleme testlerinin ve bazı hastaların başına geldiğini söyledi. Bunun anlamı, iyodu emen dokuların çalışmadığıdır. Böylece iyot, emicilerin hemen yanından geçer ve idrarda ortaya çıkar ve yanlış bir laboratuvar değeri gösterir. Suyun kuru bir süngerin üzerinden aktığını ve daha fazla su alana kadar emmediğini düşünün.
İyot emici dokular, beslenmeye kadar atrofi yapabilir.

İyot ve antioksidanlar emici dokuları onarmaya başladığında, İyot Yükleme Testleri ne kadar iyotun emildiğini gösterecektir. Bu, iyot doygunluğunun daha doğru bir okuması olacaktır.

Bir hastada açıkça iyot eksikliği varsa, bazı uygulayıcılar hastaları test etmeye bile başlamazlar.
üç ay boyunca iyot seviyeleri.

İyodu verimli bir şekilde emip emmediğimi öğrenebilecek bir test var mı?

Tükürük/serum iyodür oranı testi adı verilen yeni bir test konsepti geliştirilmiştir. Her iki 24 saatlik idrar bulgusu, kan iyodür düzeyleri ve tükürük iyodür düzeyleri ile karşılaştırılır. doktorunuza sorun

Machine Translated by Google

bu test için adayısınız. Bu bağlantı testi açıklar: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD 13/IOD_13.htm

Göğüslerime topikal olarak iyot uygulayabilir miyim?

Lugol Solüsyonunun fırça ile doğrudan memeye uygulanması meme ağrısı için en az 150 yıldır kullanılmaktadır. Bir tutamda, Lugol's Solution mevcut olmadığında, bazı kadınlar Tincture of Iodine uyguladılar. Birçoğu, olası tahrişi önlemeye yardımcı olmak için avucunuzdaki iyotu jojoba veya üzüm çekirdeği yağı gibi bir yağla karıştırmanın yardımcı olduğunu bildiriyor. İpucu: iyot leke yapabilir. Topikal olarak iyot kullanırken en sevdiğiniz sutyeninizi giymeyin. Lugol lekeleri genellikle bir C vitamini tozu macunu uygulanarak çıkarılabilir.

Funahashi Metodu Nedir? (Lugol-Progesteron Yöntemi)

"Funahashi Metodu", meme kistlerinin küçülmesini hızlandırmak için kullanılan Çim Kökleri İyot Hareketi'nin bir buluşudur. Lugol'un Progesteron Metodu olarak daha doğru bir şekilde adlandırılmalıdır. Dr. Funahashi'nin, daha sonra hastadan hastaya iletişimde kadınlara fayda sağladığı kanıtlanmış olan deneyleri için adlandırılan yöntemle kesinlikle hiçbir bağlantısı yoktur.

Dr. H. Funahashi, progesteronun, hayvanlarda tümörlere iyot alımını arttırdığını ve daha sonra küçüldüğünü buldu. Lugol's-Progesteone Metodu, biyolojik olarak özdeş hormonları anlayan bir İyot Okuryazarlığı Uzmanı gözetiminde gerçekleştirilmelidir.

Lugol's-Progesteron Metodu, kist kaybolana kadar topikal Lugol's İyot uygulaması yla birlikte göğüslere az miktarda progesteron uygulanmasını içerir. 50 mg Lugol's veya Iodoral ağızdan topikal uygulamalarla birlikte kullanılır. Progesteron tarafından iyot alımı, yumurtalıklar ve rahim gibi hormona bağlı diğer dokularda gözlenmiştir. (Bkz. Brown-Grant ve Rogers, 1972).

Peki ya prostat?

İyot, prostat hastalığı için 100 yılı aşkın bir süredir kullanılmaktadır. Lugol'un İyot ve İodoral'ın iyi huylu prostat hastalığını n (BPH) semptomlarını azalttığına dair son raporlar daha sık gelmeye başladı. Seksen yaşındaki beş yaşında bir iyot içen adam, doktoruna gece sadece bir kez idrar yapmak için kalktığını söylediğinde, doktor ona inanmadı ve unutmuş olmalı, "Çünkü 80 yaşındaki hiçbir erkek iyot aldırmıyor. sadece bir kez yukarı."

Yerel uygulama orada da yardımcı olabilir mi?

Bir dizi erkek, tahrişi önlemek için Lugol İyotunu topikal olarak bir taşıyıcı yağ ile testislere kullanmanın artan bir etkisi bulmuştur.

T2T Yöntemi Nedir? (testisten testise yöntemi) bir iyot uygulama yöntemidir.

Machine Translated by Google

çevrimiçi iyot aktivisti T2T olarak adlandırılan cilt. Cinsel performansı artırmak için bir gece bir testisine, diğer testisine ertesi gece dönüşümlü olarak 20 damla Lugol's İyot uygulayarak deneyler yaptı. T2T yöntemi, tahrişi önlemek ve emilimi artırmak için formülasyona üzüm çekirdeği yağı eklemek için başka bir aktivist olan "G" tarafından modifiye edilmiştir. Diğer erkekler bunu denedi ve iyi sonuçlar bildirdi. Bununla birlikte, tüm sağlık stratejilerinde tıbbi uzmanı nı za danışın.

Daha ne okuyabilirim?

Lütfen bu kitabın Kaynaklar bölümüne gidin (Bölüm 4) ve İyot Yükleme Testini okuyun.

İyot takviyesinin yan etkileri var mı?

Herhangi bir besin gibi, bazen insanlar yan etkiler yaşarlar. Çoğu semptomun, brom ve toksinleri böbreklerin ve karaciğerin kaldırabileceğinden daha hızlı detoksifiye eden iyottan kaynaklandığını anlamak önemlidir. Tuz Yükleme Protokolü genellikle detoksifikasyon sorunlarını giderir.

İyotla İlgili Bromür Detoksu için lütfen Kaynaklar, Bölüm 4'teki yan etkiler bölümüne bakın.

Tamamlayıcı besinler nelerdir ve bunlara kesinlikle ihtiyacım var mı?

Tamamlayıcı besinler, Tuz Yükleme Protokolü ile birlikte belirli miktarlarda C Vitamini, niasin, riboflavin ve magnezyum içerir. Hastalar bu spesifik besinlerin iyot emilimini artırdığını bildirmektedir. Belirli dozajlar için Kaynaklar sayfalarına bakın.

Tuz yükleme protokolünde rafine tuz tüketmek ile rafine edilmemiş tuz almak arasındaki fark nedir?

İyot Okuryazar Uygulayıcıları, yalnızca işlenmemiş, ağartılmamış, rafine edilmemiş, topaklanmayı önleyici ve ağartıcı maddeler içermeyen tuz kullanılmasını tavsiye eder. Bazen Kelt Tuzu veya deniz tuzu olarak da adlandırılır. Redmond's Real Salt, birçok insanın sevdiği bir markadır. Ancak dünyanın her yerinde birçok "gurme", işlenmemiş, rafine edilmemiş tuz mevcuttur. Rafine edilmemiş tuzun eklenmesi, tamamlayıcı besin stratejisinin bir parçasıdır ve tuz yükleme protokolünden farklıdır. Ek tuz, adrenalleri destekliyor gibi görünüyor. Rafine edilmemiş tuz alan birçok hasta, belki de rafine edilmemiş tuzdaki ticari, işlenmiş tuzda bulunmayan birçok mineral nedeniyle kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmektedir.

Doktorum neden iyot tabletleri reçete etti ve tuzlu su veya eşlik eden besinleri almaktan hiç bahsetmedi?

Pek çok uygulayıcı İyot Protokolünü anlamıyor. İyot reçete ederken bir protokol olduğunu bile bilmeyebilirler ve İyot Proje Belgelerini, İyot Protokolü'nü veya Dr. Brownstein'ın İyot kitabını okumamış olabilirler ve asla çevrimiçi kullanıcı gruplarına baş vurmazlar. Bir çift

Machine Translated by Google

Herhangi bir kullanı cı grubu, iyot almanı n neden her zaman tek bir hap almak kadar kolay olmadı ğ ı konusunda iyi bir eğ itim sağ layacaktı r. İ yot tüketen toplumun karş ı laş tı ğ ı en büyük sorun, iyot hakkı nda bilinmesi gereken hiç bir ş ey olmadı ğ ı inancı dı r.

Yüksek tansiyonum var ve tuzum kı sı tlı . Tuz yüklemesi beni korkutuyor. Yardı m?

İ ş lenmemiş tuz, doğ ru miktarda su ile orantı lı olarak alı nı rsa herhangi bir sorun yaş amazsı nı z. Su biraz idrar söktürücü gibi davranı r. İ yot okuryazarlı ğ ı olan uygulayı cı nı za danı ş ı n. David Brownstein, MD tarafı ndan Sağ lı ğ a Giden Yolunuzu Tuz'u okuyun .

Ömür boyu iyot almaya devam etmeli miyim?

Bildiğ imiz kadarı yla, doku depoları nı oluş turmak ve sürdürmek iç in gereken süre boyunca iyot almanı z gerekir. Bromlara sürekli maruz kaldı ğ ı mı z göz önüne alı ndı ğ ı nda, bu muhtemelen uzun bir zaman olacaktı r. Bazı insanlar, İ yot Yükleme testleri yüzde 90 doygunluk gösterdiğ inde birkaç yı l sonra dozajları nı azaltabilmiş tir. Genel kural, sadece sağ lı klı olmak istediğ iniz sürece iyot alı n ve vücut fonksiyonları nı bozan toksinlerin (bromlar gibi) günlük bombardı manı na karş ı kendinizi koruyun. Brom maruziyetinden kaç ı nmanı n önemi kitabı n ilerleyen bölümlerinde tartı ş ı lacaktı r.

İ yot almakla ilgili bilinmesi gereken en önemli ş ey nedir?

İ yot takviyesi yaptı ğ ı nı zda vücudunuzda neler olup bittiğ ini bilmelisiniz. Sürecin ve stratejinin ne olduğ unu biliyorsanı z, buna hazı r olacak ve bununla nası l baş a ç ı kacağ ı nı zı bileceksiniz.

Bu sorunun cevabı kiş iye göre değ iş ir. Ancak binlerce iyot alı cı sı na karş ı lı k gelen tuz yükleme protokolü (periyodik olarak belirli bir miktar tuzlu su alarak), bromür ve iyotun hücrelerden ittiğ i diğ er safsı zlı kları n semptomları nı hafifletmede ve detoks etmede en yararlı olanı olmuş tur.

Ailemde tuzlu suyun yarı m saat iç inde beyin sisinden veya baş ağ rı sı ndan kurtulduğ unu gördüm.

Tuzlu su yöntemi yüz yı lı aş kı n bir süredir kullanı lmaktadı r. Yakı n zamanda ABD Ordusu, Körfez Savaş ı askerleri olası bir sinir gazı saldı rı sı na karş ı korunmak iç in reç ete edilen Pirodostigmin bromyum ilacı ndan bromür toksisitesi aldı ğ ı nda intravenöz sodyum solüsyonu kullandı .
Beatrice Golomb, MD, PhD tarafı ndan yazı lan "Körfez Savaş ı Hastalı kları na İ liş kin Bilimsel Literatürün Gözden Geç irilmesi" bölümüne bakı nı z.

Bunu yeterince tekrar edemem: Meme Kanseri Seç imleri'nin İ yot Araş tı rma Projesinde, detoks semptomları nı gidermek iç in "darbeli dozlama" tekniğ ini geliş tirdik. Darbeli dozlama, böbreklerden toksinleri atmak iç in 48 saat boyunca iyotu (tuz yükleme protokolünü veya tamamlayı cı besinleri değ il) durdurmak anlamı na gelir.

Tiroid ilacı alı rsam yine de iyota ihtiyacı m olur mu?

Machine Translated by Google

Bazı ları tiroid ilacı nı n vücudun iyodu daha hı zlı metabolize etmesine neden olduğ una inanı yor, bu nedenle ş u anda tiroid ilacı alı yorsanı z iyot almak daha da önemlidir.

İ yot vücudun hangi bölgelerini etkiler?

İ yot vücudun her hücresinde yaş ar. Bazı organlar diğ erlerinden daha fazla iyot gerektirir, ancak herhangi bir bireyin vücudunun hangi bölümünün daha fazla ihtiyacı olabileceğ ini söylemek zordur, çünkü bazı insanlar örneğ in göğ üste bariz eksiklikler gösterebilir ve diğ erlerinde deride veya diğ er organlarda ortaya çı kacaktı r. .

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Sue ile tanı ş ı n: Enerji geri döner, göğ üsler yumuş ar, dermoid kist kaybolur.

45 yaş ı nda bir bayanı m. İ nternette iyot hakkı nda bir ş eyler duydum ve Curezone Iodine Forum web sitesindeki pek çok kiş i bunu yı llardı r kullandı ğ ı ndan muhtemelen zararı olmayacağ ı nı düş ündüm. Topaklı göğ üslerimde iş e yarayı p yaramadı ğ ı nı görmek iç in iyot denedim. 50 mg Iodoral'ı ilk aldı ğ ı mda, büyük bir zihinsel enerji dalgalanması yaş adı m. Kafein gibi değ il, sadece net düş ünme. Daha önce bu kadar yavaş beyinli olduğ umu fark etmemiş tim. Ben bir yazarı m, bu yüzden bu beyin takviyesi gerç ekten iş e yaradı . Göğ üslerimin tekrar yumuş aması yaklaş ı k üç ay sürdü. Bu beni rahatlattı çünkü iltihaplı göğ üslerin kansere yol aç abileceğ i konusunda gergindim. Cildim de berraklaş tı ve belimdeki dermoid kist birdenbire yok oldu.

Mindy ile tanı ş ı n: Graves Hastalı ğ ı semptomları düzelir.

Yaklaş ı k bir yı l önce Graves Hastalı ğ ı teş hisi kondu ve bundan birkaç ay sonra sağ gözüm ş iş ti ve hafif egzoftalmi sergiledi. Geç enlerde C Vitamini, magnezyum, selenyum ve deniz tuzu ile 25 mg Iodoral almaya baş ladı m. Nabzı mı n 88'den 78'e düş tüğ ünü ve artı k 9 saatlik uykuya ihtiyacı m olmadı ğ ı nı fark ettim.

Frank ile tanı ş ı n: Prostatit iyileş ir. Daha az gece idrara çı kma.

Saç ı n yeniden büyümesi.

Bunu henüz hiç bir yerde yayı nlamadı m. İ yot, prostatit denilen prostat sorunları mı iyileş tirdi. Belirtilerim zayı f idrar akı ş ı , baş lama ve durma, her gece tuvalete üç veya daha fazla yolculuktu. Detoks semptomları nı önlemek iç in yavaş yavaş dört aylı k bir süre boyunca iyotu ½ mg'dan 50 mg'a titre ettim. 3 ay sonra ve gerekli takviyelerle günde 25 mg iyot aldı ktan sonra, prostat sorunları mı n kaybolduğ u aç ı ktı .

Günde 50 mg'da 4 aylı k iyottan sonra prostat sorunları m GİTTİ . ş imdi sadece kalkı yorum

Machine Translated by Google

gece bir kez ve hatta bazen kalkmadan bütün gece sürer. İdrar akışı harika ve hayat güzel!

Ayrıca saçlarım uzuyor gibi.

Charlene ile tanışın: Otoimmün antikorlara sahip hipotiroid hastalığı düzelir, meme taraması yüksek risk seviyesi 4'ten seviye 1'e geçer.

Size başarı hikayemi anlatmak, sizi Iodorol hakkında haberler almaya devam etmeniz için cesaretlendirmek istedim. Ben hipotiroidim ve son 3 yıldır bütünsel bir MD görüyorum. Tiroid antikorlarım, meme sağlığım ve Michigan'da (Goiter Belt) yaşadığım için bana Iodorol (günde 50 mg alıyorum) verdi.

İki yıl önce, bire bir Seviye 4 olan ilk termoskanımı (kızı lötesi mamografi) aldım.
yan. Beni yardümüne korkuttu!

Doktorum iyotumu artırdı, Kalsiyum d-glukarat ve 6 aylık Oncoplex almamı sağladı. 6 ay sonra termoskanımın derece 3'e düştüğünü bildirmekten mutluluk duyuyorum ve şimdi bir buçuk yıl sonra, bu bir seviye - her iki taraf için de normal! Sadece bu da değil, tiroid antikorları artık kan çalışmamda görünmüyor. Rab'be şükrediyorum ve birkaç yıldır kullandığım Iodorol & ATP ko-faktörlerime sadık kalıyorum.

Bir başarı hikayesi isteyeceğinizi düşündüm!

Mary Ann ile tanışın: Aşırı mesane sorunları ve ağrı, doğurganlık sorunları, düşük bazal sıcaklık, düzensiz dönemler öyküsü, fibrokistik göğüsler, yumurtalık kistleri, ruh hali ve enerji sorunları. Şimdi iyileşmek üzere.

İyot eksikliğimi ile ilgili talihsizliklerimin erken (10 yaşına yeni bastım) - çok acı verici ve ağır olan adetlerle başladığına inanıyorum. Sonraki birkaç yıl düzensiz dönemlerim oldu - her seferinde aylarca adet görmedi - yumurtalık kistleri - zayıftı, düşük bazal sıcaklık, düşük kan basıncı, düşük kan şekeri ve yavaş kalp atışım vardı.

Sonunda kilomu 105'e (24 yaş, 5' 4", orta boy çerçeve) ulaşana kadar gebe kalmakta zorlandım. Hamilelikleri ve emzirmeyi takip eden tipik tiroid sorunları vardı.

İlk mesane enfeksiyonumu 18 yaşında yaşadım ve tekrarlayan enfeksiyonlar, yanlış teşhisler, mesane boynu polipleri, aşırı ve ağrılı tedaviler, çok fazla antibiyotik ve zaman zaman intiharı düşünmeme yetecek kadar acıyla ilgili canlı bir kabustaydım.

ŞİMDİ benimki gibi mesane sorunlarının da iyot eksikliğinin bir belirtisi olduğunu ve iyot tedavisinin yalnızca nedeni tersine çevirmekle kalmayıp mesaneyi ve üretral ve mesane spazmları dahil enfeksiyonları tedavi ettiğini keşfediyorum. Sadece hayal edebiliyorum ama bu spazmların prostat sorunlarına benzeyebileceğini düşünüyorum.

Üretra spazmım o kadar sert geçirdim ki kenetlendi ve idrar akışını durdurdu. Acil bir kateterizasyon için onu acil servise götürmek zorunda kaldım - ya da kelimenin tam anlamıyla yırtılmış bir mesaneyle karşı karşıya kaldım. Olarak

Machine Translated by Google

kedi torbası nı n idrardan çok kan gibi görüneceğ ini hayal edebilirsiniz.

Ş İ MDİ cevabı n baş tan beri iyot olduğ unu buldum. Ve 12.5 mg iyot/iyodür tedavisinin sadece on gününde bile, mesanem/üretramla yı llar sonra hissettiğ imi daha rahat hissediyorum. Daha iyi bir ruh hali ve enerji de.

Monica ile tanı ş ı n: Cildi etkileyen bir tür meme kanseri olan Paget Hastalı ğ ı 'ndan muzdarip, üç ayda iyileş ti. Ş ekil 3'e bakı n.

2009'da endokrinologum TSH testi nedeniyle tiroid ilaçları mı düş ürmeye karar verdi (tiroidsizim) ve sonuç olarak bu süreç te tüm endokrin sistemimi yok etti. Pul pul meme ucumu mamogramları mı ve tüm meme ultrasonunu yapan doktora ilk kez bildirdiğ im zamandı .

2012'ye hı zlı ca ilerleyerek, egzama olduğ unu varsaydı ğ ı m pul pul meme ucundan bı ktı ğ ı ma karar verdim ve bir dermatolog görmeye gittim. Birkaç ay içinde birkaç farklı türde krem reçete etti. Semptomlar bir an için kaybolur ve sonra geri döner. Sonunda biyopsi yapı lması na karar verildi. 5 Temmuz'da Laboratuvar raporuna göre, 2 inci 2012, 1.100 lekeli epidermal Paget hastalığı gerçekleştirdi. Bana Paget hastalığı teşhisi konduğunu söyledi.

Sitokeratin boyası pozitiftir. Sitokeratin-7 boyası fokal olarak pozitiftir. Östrojen reseptörü lekesi de odak olarak pozitiftir. Progesteron reseptörü lekesi, fokal olarak zayı f pozitiftir. Gross Kistik Hastalı k sı vı protein lekesi negatif. Mart-1 lekesi negatif. CEA boyası kuvvetle pozitiftir. Sonuçlar iki hafta sonra ikinci bir laboratuvar tarafı ndan doğ rulandı .

Hemen MR'a gönderildim. Mamogram veya ultrasonda hiç bir ş ey görünmedi. MRI, verilen Paget hastalı ğ ı tanı sı ile uyumlu periareolar ödem ve kontrast artı ş ı ile meme ucunda asimetrik düzleş me gösterdi. Retroarolar intraduktal karsinom görülmez. 1,1 × 0,8 cm yuvarlak sağ seviye bir aksiller lenf düğ ümü ş üpheli.
Yaklaş ı k 15'e yakı n dağ ı nı k kistler var. Sağ memede sı rası yla transvers ve AP boyutları nda yaklaş ı k 6 cm × 4 cm'lik bir alanda anormal cilt kalı nlaş ması ve kontrastlanma görülüyor.

Bununla birlikte, retroarolar sağ memede kitlesel olmayan önemli bir artı ş yoktur.
in situ yaygı n duktal karsinoma düş ündürür.

Teş hisimi aldı ğ ı mda hemen cerraha gönderildim. Eylem yolu ya radyasyon içerecek ş ekilde rekonstrüksiyon ile memenin kı smen çı karı lması ya da diğ er seçenek olan mastektomi idi.

Mamogramları mı çeken doktor, doğ al hormon takviyesi aldı ğ ı m için çift taraflı mastektomi olmamı istedi. Onkolog, göğ sümün alı nması konusunda aynı fikirdeydi. Ayrı ca, muhtemelen bunu yalnı z yapacağ ı ma karar vermeden önce, göğ sümü çı karmamı söyleyen iki doktorum daha vardı .

2009'da bana yapı lanlardan sonra bugünlerde alternatifleri araş tı rmadan hiç bir ş ey yapmı yorum. Sağ lı ğ a dönüş uzun bir yol oldu. Zayı flamı ş bağ ı ş ı klı k sistemimden hala üzerinde çalı ş tı ğ ı mı biliyorum, radyasyon bana göre değ ildi.

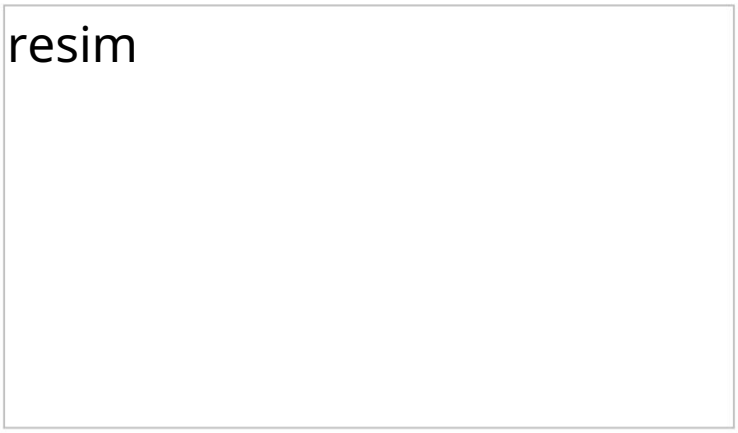
O zamandan beri olağ anüstü bir beslenme uzmanı ve naturopatik bir doktorun rehberliğ i altı ndayı m.

Machine Translated by Google

2009. İ yot alı yordum ama sadece 225 mcg. Teş hisimden yaklaş ı k bir ay sonra 37.5 mg Iodoral almaya baş ladı m ve 2 hafta sonra bugün kaldı ğ ı m yerde 50 mg Iodoral'a yükselttim. Teş hisimden yaklaş ı k bir ay sonra diyetisyenimin yönlendirmesiyle göğ üslerimi Lugol Solüsyonu ile boyamaya baş ladı m.

Baş lamak için doğ rudan bir Q-ucu ile koyuyordum. Daha sonra taş ı yı cı yağ ları öğ rendim ve ş imdi hindistancevizi yağ ı ile yağ ladı ktan sonra uyguluyorum. İ yot yükleme testim Eylül ayı nda tam doygunluk gösterdi.

Göğ sümdeki değ iş iklikler inanı lmazdı . İ lk baş ta, bölge korkunç görünüyordu. Sonunda dökülen büyük koyu renkli deri lekelerim vardı . Birkaç ay içinde, meme ucumun normal koyu renk olmaması dı ş ı nda, göğ süm oldukça normal görünüyordu. Umudum, diyet ve detoks değ iş iklikleriyle birlikte iyot kullanmaya devam ederek, bunu kontrol edilebilir bir ş ekilde kontrol altı na alabilmemdir. Sadece zaman gösterecek. Ş u anda kendimi oldukça iyi hissediyorum.



Machine Translated by Google

Figure 3
Monica's Paget's Disease before Iodine therapy, August 2012, and after, October 2012.

Machine Translated by Google

Dokuzuncu Bölüm

SSS 5

İyot Aldığımızda Ne Olur?

1. İyot ve Brom arasındaki rekabet durumunu hatırlıyor musunuz? iyot ne zaman
   Kan dolaşımımızda takviye birikirse, iyot bromu reseptörlerdeki koltukları ndan "kovacaktır". Aynı koltuklar için rekabet ederken, iyot bromu kan dolaşımına kadar kovalar.
   Brom, kaçan bir sıçan gibi vücudunuzda koşuşturur, oturacak yeni bir yer arar. Yer değiştirmiş brom böbrekler yoluyla yeterince hızlı atılmazsa, kan dolaşımına, tiroide, beyine, cilde vb. yerleşir ve belirtiler alabilirsiniz.
2. Die-Off Detox: İyot ayrıca antibiyotik, antiparisitik, antifungal ve antiviral özelliklere sahiptir.
   özellikleri ve metallerin yerini alabilir. Bu nedenle, bromür iyot onu kovalarken dokularımızdan kaçarken aynı anda birkaç detoksifikasyon eylemi meydana gelebilir.
3. Bromür Sedasyon: Bromür aynı zamanda sakinleştiricidir ve 1900'lerin başında yatıştırıcı olarak
   kullanılmıştır, bu nedenle detoksifiye edilmiş bromu attığınızdan daha hızlı emerseniz başağrısı, yorgunluk veya burun akıntısı gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Beyin sisi veya sedasyon, dokularımızda sessizce tutulan bromun aniden kan dolaşımımıza harekete geçmesinin ve kendinizi sersem hissetmenizin bir sonucu olabilir. İyotla ilişkili detoksifikasyon semptomlarının daha eksiksiz bir listesi Kaynaklar 4. Kısım'da bulunabilir.

4. Bazıları tarafından ruh hali değişiklikleri bildirilmiştir. Her zaman olduğu gibi, semptomlar rahatsız
   olduğunda, iyot hastası aktivistleri iyotu durdurmayı ve Tuz Yükleme Protokolünü etkili bir çare olarak bulmuşlardır.

Bazen (her zaman değil) bromürler ve diğer toksinler "sıkışır". Detokslanmış bromürler, ölü mikroplar ve metaller vücudunuzdan yeterince hızlı çıkamadığında, vücudunuzdan çıkarken sıkışıp kalmış gibi görünürler. Bu, semptomların ortaya çıktığı ve hapsolmuş bromürlerin vücudunuzun böbrekler ve karaciğer gibi detoksifikasyon yolları na salınması için detoksun yoğunlaştırılması gerektiği zamandır. Tuzlu su ve C vitamininin bromürlerin atılması na yardımcı olduğu gösterilmiştir. Diğerleri, 500 mg niasin veya ATP Kofaktörlerinin yardımcı olduğunu bildirmektedir. Çinko cilt sorunları için yararlı olduğunu kanıtlamıştır. Hem Curezone İyot

Machine Translated by Google

Forum ve Yahoo Iodine Group, karaciğer gibi detoks yolları nın temizlenmesi gerektiğini buldu. Saunalar, detoks formülleri ve şifalı bitkiler gibi diğer detoks stratejileri için iyot çevrimiçi grupları na bakın.

Unutmayın, detoksifikasyon iyi bir şeydir. Toksinlerden kurtulmak, organları güçlendirir ve iyot ve diğer besinlerin emilimini artırır. Yine, herkes detoksifikasyon semptomları yaşamaz.

Bu kitabın Kaynaklar bölümünde İyotla İlgili Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri hakkında daha fazla bilgi edinin .

Daha Fazla İyot Hikayesi

Jim ile tanışın: Artan testosteron seviyeleri.

İyotun testosteronu artırdığına şüphe yok. 12 ay önce iyoda başladığımdan beri serbest ve toplam Testosteronumu yüzde 60 artırdım (aylık kan çalışması). Hâlâ yaşıma göre menzile girmenin bir yolu var. Şimdi 100 mg iyot alıyorum.

Hiç şüphe yok ki iyot en önemli bileşen olmuştur. Başlangıçta çok muhafazakar bir yaklaşım benimsedim ve tek mg seviyeli dozajlarla başladım, ancak sadece 50 ila 100 mg seviyelerine ulaştığımda gözle görülür değişiklikler yaşadım. Detoksu yönetilebilir tutarken mümkün olduğunca çabuk düçeklendirin.

İyotla birlikte tribulus, çemen, damiana, Amerikan ginsengi ve maca alıyorum.

Howard ile tanışın: Kalp ritmi bozukluğu (atriyal fibrilasyon) iyileşir.

Lyme Hastalığı ile birkaç nöbetten sonra yaklaşık 20 yıldır atriyal fib geçirdim. Birkaç ay 50 mg Iodoral aldıktan sonra doktorum dinledi ve "Kalp atışınız bugün bile oldukça iyi görünüyor. Farklı bir şey yapıyor musun?" İyot alıyorum dedim, o da üzerini fırçaladı .

Bir dahaki sefere ziyaret ettiğimde, kalbimin çok daha fazla olduğunu söyledi. Farklı yaptığım tek şeyin Iodoral almak olduğunu tekrarladım. İyot ve afib arasındaki ilişkiyi araştıracağını söyledi. Araştırması yaklaşık bir yıl sürdü. Şimdi birçok farklı şikayeti için hastaları na düzenli olarak iyot reçetesi veriyor. Yazarın notu: İyot eksikliğini kardiyovasküler hastalıklarla ilişkilendiren birçok çalışma mevcuttur. Bir inceleme için bkz. Cann, SA, (2006).

Grace ile tanışın: Bilek ağrısı iyileşir.

10 yıl önce zaten bir C5-6 füzyon ameliyatı geçirdim. İşler yine kötüye gidiyordu. Ağrı o kadar kötüleşiyordu ki uyuşukluk daha çok koluma, dirseğime doğru gidiyordu. Ancak iyot/hindistan cevizi yağını bileğime sürdükten sonra bilemiyorum, MR'a bile ihtiyacım olmayabilir.

Machine Translated by Google

doktor düşünüyor.

Şimdi, belki de iyottan başka bir şeye ihtiyacım olmayacak! Ayrıca bu sabah biraz daha koydum ve şimdi harika hissettiriyor. Bilgisayar başındayken ve fareyi kullanırken de sağ ön kolumda çok fazla zorlanmaya neden oluyor. Umarım bu da artık çok acı tmaz.

Ayrıca, koluma yardımcı olduğu için, füzyon ameliyatını yaptıkları yerin yakınında, boynuma biraz koymaya karar verdim. Yorgunluk, başlangıçta Düşük Doz Naltrekson'a İyot Protokolü'nü eklemeye karar vermemin nedeniydi, çünkü çok yardımcı oldu ve onu alan diğerlerine iyot yardımcı oldu.

John ile tanışın: Alerjiler kayboluyor, kiraz anjiyomları düşüyor.

Geçen Pazartesi gününden bu yana yalnızca oral iyot, Ponaris iyotlu yumuşatıcı burun yağı ve iyotlu Miracell kulak bakım yağı kullanarak tüm alerji ilaçlarından uzak kaldım. Alerji semptomlarım her gün iyileşmeye devam ediyor - ve her gün daha az Ponaris'e ihtiyacım var - bahar polen sayısı artarken bile.

Sayım hala düşük/orta olsa da, geçmişte çoktan semptomatik olmaya başlamış tım. Buradaki polen tahmini, önümüzdeki hafta polen sayısının çok yüksek olacağını gösteriyor ve bu da bana alerji durumum hakkında daha fazla bilgi verecek. Pencereler kapalıyken ve hava sistemi havayı temizlerken içeride kalmıyorum. Pencereleri açtım ve dışarıda vakit geçiriyorum. Polen sayısı ortanın üzerine çıktığında muhtemelen evi kapatıp havayı temizleyeceğim.

Daha önce birkaç küçük ve çok daha büyük kiraz anjiyomlarım olduğundan bahsetmiş tim, 40'lı yaşların ortalarından beri bunlara sahiptim. En küçüklerinden bazıları kuruyor ve şimdi bir bez ile duş aldığımda dökülüyor. Bu yüzden, onlara ne olduğunu görmek için daha büyük olanlardan birkaçını iyot tentürüyle tedavi etmeye başladım. Ayrıca, Dr. Brownstein'ın Tuz kitabında, cilt yoluyla detoks için banyo suyunda deniz tuzu ve hidrojen peroksit önermektedir. Ben de bunu deneyeceğim.

Jesse ile tanışın: Saç dökülmesi durdu. Vücut ısısı normalleşir.

Şu ana kadar fark ettiğim en büyük faydası saçımı yıkarken saç dökülmesinin durması. Ateşim neredeyse normale yükseldi. Karnımda dokunmak için soğuk olan aşırı yağ var. Çinli bir tıbbı uygulayıcısı bana bunun sıcak olması gerektiğini söyledi, ancak iyotu başlatana kadar ısıtmakta başarısız oldum. Şimdi dokunmak sıcacık. Bunun, zamanı gelince ortadan kalkabileceği anlamına geldiğini umuyorum!

Belinda ile tanışın: Ağrılı göğüsler, hipotiroidizm, 50 kilo fazla kilo çözüldü.

Beni iyotla tanıştırdığın için teşekkür ederim. 54 yaşında göğüslerim taş topları gibiydi ve 50 kilo fazla kiloluydum. Bana hipotiroid teşhisi kondu ama ilaç hiçbir şey yapmadı. Sonra bana meme kanseri teşhisi kondu. Iodoral almaya başladım çünkü bütünleştirici doktorumun ek protokolünün ana parçasıydı.

Tuzlu su kısmını atladığım için başladığımda biraz beyin sisi detoksu yaşadım.

Machine Translated by Google

iyot protokolü. Sonra başlattım ve tüm beyin sisi gitti. Yavaş yavaş kilom normale döndü. O kadar heyecanlandım ki, tamamı kadınlardan oluşan bir doğum günü partim olduğunda, parti hediyesi olarak küçük şişe Iodoral aldım. Hayatımı değiştirdiği için yabancılara iyottan bahseden insanlardan biriyim.

Machine Translated by Google

Onuncu Bölüm

SSS 6

İyot Kullanmanın Yan Etkileri Nelerdir?

İnsanlar ilk iyot alırken ortaya çıkan yan etkilerden nasıl kurtulur?

1. "Tuz Yükleme" Bromürü vücuttan hızlı bir şekilde çıkarmak için tuz yükleme yönteminin kullanılması, yüzyıllarca süredir kullanılmaktadır. Körfez Savaşı askerleri, Piridostigmin Bromürün (sözde bir sinir gazı koruyucusu) deneysel kullanımından bromür toksisitesi yaşadıklarında, Ordu detoks ajanı olarak bir tuz çözeltisi IV kullandı.

   Tuzlu su, bromürü "yakalar", böylece sisteme geri yerleşmez. Tuz yükleme protokolünü uygularsanız, bromür detoks etkisinin tamamını olmasa da çoğunu engellemelisiniz. Hatta bazı doktorlar iyot takviyesine başlamadan önce tuz yükleme prosedürünü kullanmanızı tavsiye ediyor. Bu kitabın Kaynaklar bölümündeki Kısım 4'teki Tuz Yükleme tarifine bakın.

2. İyot dozunu azaltın ve kademeli olarak artırın.
3. Nabız dozu Bu, böbrekleri ve diğer böbrekleri temizlemek için 48 saat boyunca iyot almayı denemeniz anlamına gelir. detoksifikasyon yolları - ardından yeniden başlatma. Birçok iyot kullanıcısı bu ipucunu çok etkili bulmuştur. Bazıları 48 saatlik iyot detoks/dinlenme döneminden sonra bir tür öfori hissettiğini bildiriyor.

Rafine edilmemiş tuz nedir?

Etikette işlenmemiş veya rafine edilmemiş işaretli herhangi bir tuz. Redmond's Real Salt veya Celtic Salt, iyi bilinen iki markadır. Trader Joe's ayrıca Fransa'dan güzel bir kaba, rafine edilmemiş deniz tuzu da satıyor. Lütfen www.DrBrownstein.com adresinde bulunan David Brownstein, MD tarafından yazılan Sağlığa Giden Yolu Tuz'u okuyun. Tuzun neden güçlü ve yanlış anlaşılan hayati bir besin maddesi olduğuna dair heyecan verici bir okuma için.

İyot protokolüne ½ çay kaşığı rafine edilmemiş tuz almam gerekir mi?

Machine Translated by Google

tuz yükleme protokolünü alsam bile mi?

Ekstra rafine edilmemiş tuz, iyot doktorları ve Yahoo Iodine Group tarafı ndan ş iddetle tavsiye edilir. Ekstra tuz, adrenalleri destekler ve besinlerin geri kalanı nı n daha iyi çalı ş ması na yardı mcı olur.

İ yot takviyesinden yan etkiler alı rsam ne yapmalı yı m?

Tuzlu su ve iyot tamamlayı cı besin maddelerini iyot takviyesi ile birlikte kullanmayı bilen bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı nı z olduğ undan emin olun. Detoks semptomları için "nabı z dozunun" (iyodu 48 saat boyunca durdurma) genellikle etkili olduğ unu anladı ğ ı ndan emin olun. Bu kitabı n Kaynaklar bölümündeki Kı sı m 4'teki Tuz Yükleme Protokolüne bakı n .

12,5 mg'dan fazla iyot alı rken kendimi halsiz hissettim? Neler oluyor?

İ yot takviyesinin nası l çalı ş tı ğ ı nı anlarsanı z, olası detoks semptomları nı doktorunuzla yönetmek için daha hazı rlı klı olursunuz. Kaynaklar bölümü , Bölüm 4'teki Tuz Yükleme Protokolünü gözden geçirin . Genellikle tuzlu su tarifini (tuz yükleme protokolü) kullanmak, iyottan iki günlük bir mola ile birlikte kullanmak, herhangi bir uyuş ukluk veya beyin sisini ortadan kaldı racaktı r. Binlerce iyot alı cı sı bu sonucu bildiriyor.

İ ki hafta önce meme kistleri için iyot almaya baş ladı m ve göğ üslerim daha hassas hale geliyor. Göğ üslerimin tam tersini hissetmesi gerekmez mi?

Meme Kanseri Seçimleri'nin İ yot Araş tı rma Projesi'nin küçük ama ölçülebilir sayı da katı lı mcı sı geçici meme hassasiyeti bildirmiş tir. Birkaç ay boyunca iyot aldı ktan sonra göğ üs ağ rı sı devam eden ve önerilen tamamlayı cı besinlerle birlikte iyot alan herhangi bir iyot alı cı sı nı n farkı nda değ ilim. Eminim göğ üsleri iyoda tepki vermeyen kadı nlar vardı r. Sadece onlardan haber alamadı m.

İ yot kı tlı ğ ı na alı ş mı ş bazı iyot eksikliğ i olan göğ üslerin, mümkün olduğ u kadar fazla iyotu hapsetmek için geçici olarak geniş lediğ ini düş ünüyoruz. Buna "kı tlı k sonrası etkisi" adı nı verdik. Göğ üsler yeterli iyot alı mı na alı ş tı ktan sonra ş iş lik düzelir. Bu sadece vücudun bir adaptasyon ve hayatta kalma mekanizması olarak diğ er besin türlerine veya kalori kı sı tlaması na nası l uyum sağ ladı ğ ı na dayanan çalı ş an bir teoridir.

Bir hafta iyot takviyesi yaptı ktan sonra garip bir yutma hissi duydum. Bu nedir?

Bu etki hastaları n bir yüzdesinde bildirilmiş tir. Ş iş menin dokular yeniden düzenlenirken bir bromür detoks etkisi mi yoksa mümkün olduğ unca hı zlı bir ş ekilde iyotu yakalamaya çalı ş an tiroidin "kı tlı k sonrası etkisi" mi olduğ u açı k değ ildir. herhangi bir geleceğ i telafi etmek

Machine Translated by Google

iyot "kı tlı klar". Yine, tiroid düzenli bir iyot kaynağ ı alacağ ı nı öğ rendiğ inde ş iş lik azalı r. İ yot Okuryazar Uygulayı cı nı za danı ş ı n.

İ yot aldı ktan sonra kan testimdeki ferritin seviyesi düş tü.

Neden? Niye?

Ferritin düzeylerinin düş tüğ ü birkaç kez bildirilmiş tir. Kesin nedeni bilinmemekle birlikte, iyotun geri kazandı rdı ğ ı metabolik artı ş ı n vücudun normal demir miktarı ndan daha fazla kullanması na neden olabileceğ ine inanı lı yor. Yahoo Iodine Group, ferritin seviyeleri stabilize olana kadar yiyeceklerle birlikte bir B kompleks vitamini artı Floradix Iron artı Otlar almanı zı önerir.

Göğ üslerim iç in iyot kullandı m ve aile doktorum TSH kan testimin hipotiroidi yaptı ğ ı nı gösterdiğ ini söyledi.

İ yot takviyesi alan kiş ilerde yüksek TSH kan testleri defalarca bildirilmiş tir. Bu mutlaka hipo gittiğ iniz anlamı na gelmez. TSH değ iş iklikleri, bu değ erli besin bolluğ unu barı ndı rdı ğ ı iç in vücudunuzun değ iş tiğ i anlamı na gelebilir. Genellikle serbest T3 ve T4 iç in referans aralı ğ ı normal kalı r. Yüksek TSH, vücut yeni iyot takviyesi ödülünü emmek iç in daha fazla iyot emici doku ürettiğ inden, kı tlı k sonrası baş ka bir etki olabilir. Doktorunuz, Dr. Jorge Flechas'ı n birinci basamak sağ lı k hizmetlerinde Orthiyodosupplementation baş lı klı makalesini, özellikle beş inci paragrafı okumalı dı r: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD_10.htm.

ATP Kofaktörleri, TSH'nin normal seviyelere dönmesine yardı mcı olmak iç in de kullanı lmı ş tı r.

İ yot ağ rı lı göğ üslerimi iyileş tirdi. Ama aile doktorum TSH laboratuvar testlerimi görür görmez tiroid hormonu verdi ve ş imdi ağ rı lı göğ üslerim geri geldi. Ne oldu?

Bazen tiroid hormonları reç ete etmenin fibrokistik meme hastalı ğ ı nı geri getirdiğ ini duyuyoruz. Fazladan tiroid ilaç ları reç ete etmenin tiroid metabolizması nı hı zlandı rdı ğ ı ve daha fazla iyoda ihtiyaç duyduğ u görülüyor. Böylece ana düzenleyici olan tiroid, kan dolaş ı mı ndaki memeye mutlu bir ş ekilde giden iyodu "ç alabilir". Dr. Flechas, daha fazla meme kanserine yakalanma eğ iliminde olan uzun süreli tiroid hastaları hakkı nda bir ç alı ş ma bildirmiş tir (Kapdi ve Wolfe, 1976).
Bu kadı nlar elbette artan metabolizmayı desteklemek iç in iyot almı yorlardı ve bir ç alı ş ma kesin değ il.

Ağ rı lı göğ üslerin ç ok fazla tiroid hormonuna maruz kaldı kları nda ve yeterince iyot almadı kları nda geri döndüğ ünü gördüğ ümüzde, iyot ç alma teorisi olası lı ğ ı nı yükseltir. İ ş in püf noktası , deneyimli bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı ndan tiroid durumunuzun gerç ek bir resmini elde etmeye ç alı ş maktı r.

Machine Translated by Google

Daha Fazla İyot Hikayesi

Meme kanserinden kurtulan Violet ile tanışın: Yeni meme kireçlenmeleri (genellikle meme kanserinin öncüsü) çözülür.

Orta Avustralya'ya yaptığım son seyahatimde yanıma iyot damlası aldım.

Eski tümör yatağımın etrafındaki ağrı faktörü nedeniyle mamografiden kaçınıyorum. MR çektirmeyi düşünüyordum ama genel olarak anestezik ilaçlara korkunç tepkiler verdim ve yara bandı kadar basit bir şeyden kızarıklıkla ayrıldım. Gadolinyum enjekte edilme düşüncesi beni MR'dan korkuttu. Onkoloğum tamamen anladı.

Mayıs 2009'dan beri mamografi çektirmedim. Sağ göğsümde çok sayıda kümelenmiş kireçlenme vardı. Geçen yılın sonlarında BS'm, kaçındığım mammo randevumla ilgili bir mektup gönderdi.

Her neyse, pes ettim çünkü kümelenmiş kalsifikasyonların hem iyi huylu hem de kötü huylu hastalıkta görüldüğünü anlıyorum. Bu yüzden, son muayene olduğum yoldan biraz farklı olan çok acı veren mammom vardı. Teknisyen aslında odada kaldı ve gitmedi. Her neyse, sohbet ettik ve göğüs resimlerimi büyük bilgisayar ekranında görmeme izin verdi. Serin!

Dedim ki, "Her iki memede de özellikle temiz görünüyorlar; Ben uğursuz bir şey göremiyorum, gibi kireçlenme, yapabilir misin?"

"Hayır, bana her şey çok temiz görünüyor. Görünüşe göre kalsifikasyonların hepsi kaybolmuş."

Ardından, "Burada bekleyin, radyolog ne düşünecek göreyim" dedi. Parmaklarımı çapraz yaptım ve kocaman bir sırıtış vardı.

İkisi de gelip dedi. "Kireçlenme kanıtı yok, bunları geçeceğiz onkoloğunuza görüntüler ve eminim ki onun sonucu aynı olacaktır." herhangi bir

ÖYLEYDİ !!! Her iki memenin de kristal berraklığında olduğunu ... sorun yok.

söyledi Protokolüm benim için çalışıyor.

Harika "İyot kaynakları" için BreastCancerChoices.org'a teşekkür ederim... Kalbimin derinliklerinden teşekkür ederim ... xxxxx.

Ronnie ile tanışın: Varisli damarlar ve kırık kılcal damarların iyileşmesi.

Sadece varisli damarlarım kaybolmaya başlamadı, çenemde şimdi kaybolan küçük bir kırık kılcal damar var. Bir yaralanma nedeniyle yirmili yaşlarımdan beri onlara sahibim.

Machine Translated by Google

Onbirinci Bölüm

SSS 7

İyot Çevrimiçi Tartışma Grupları

Çevrimiçi iyot tartışma grupları nı nerede bulabilirim?

Yahoo Iodine Group'un 7.000'den fazla üyesi vardır ve tiroid kanserinden kurtulan ve iyot öncüsü Dr. David Brownstein'ın hastası olan Stephanie Buist, ND'ye aittir. Bu yüksek hacimli grup, iyot kullanmaya yeni başlayan hastaları ayrıntılarda gezdirme konusunda uzmanlaşmıştır. Dr. Buist, iyot takviyesiyle ilgili akla gelebilecek her soruyu yanıtlayan birkaç yardımcı moderatörle grubu ustaca yönetir. Mevcut eş-moderatörler Victoria Baker ve Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller. Diğer yeni başlayanların ve uzun süredir iyot kullananların ve ayrıca birkaç uygulayıcının deneyimlerinden öğreneceksiniz. Git:

http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine/.

Dr. Buist'in kişisel web sitesi:

http://www.NaturalThyroidChoices.com.

Uygulaması Michigan, Wyoming'de bulunuyor.

Web sitesi: http://www.SteppingStonesLiving.com.

Curezone Iodine Forum şu anda iki orijinal kurucu, Laura ve Steve tarafından yönetilmektedir. 10.000.000'den fazla hit aldılar! Curezoners, iyotun biyokimyasal olarak nasıl çalıştığını ve çeşitli rahatsızlıklar için nasıl kullanılabileceğine dair derin bir bakış açısı sunar. Ayrıca Curezone İyot Forumu, birisi Çim Kökleri İyot Hareketi'ni incelediğinde büyük bir tarihi rekor kıracaktır. Laura, dünyanın başka hiçbir yerinde bulunmayan iyotla ilgili sayısız tarihi belge ve fotoğrafa imza attı. Curezone'da iyot takviyesi ve araştırması nı beş yıl veya daha uzun süredir takip eden birçok iyot uzmanı var. Curezoner'lar çoğu iyot ürününü denediler ve sonuçları bildirdiler. Birkaç iyot bebeği doğdu - çok akıllı ve uyanık çocuklar! Web sitelerine gidin:

http://Curezone.org/forums/f.asp?f=815.

Meme Kanseri Düşünce Kuruluşu, iyotu meme iyileştirme stratejilerinin bir yönü olarak tartışıyor. bu

Machine Translated by Google

Think Tank, yönettiğim gruptur. İyot, kapsamlı bir meme iyileştirme stratejisinin bir parçası olarak tartışılmaktadır. Grup ana sayfasına bağlantı: http://Health.Groups.yahoo.com/group/breastcancerthinktank.

Diğer çevrimiçi grupların iyi iyot tartışmaları olabilir, ancak iki ana grup, kişisel olarak bilgili ve deneyimli oldukları na kefil olabileceğim sadece iki kişi.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Suzanne ile tanışın: Kırk yıllık sedef hastalığı ortadan kalkar.

Bana meme kanseri teşhisi konduğunda, bütünleştirici doktorum nüksü önlemek için beni Iodoral'a koydu. Birkaç ay sonra, ergenliğimin ortadan kalkmasından bu yana yaşadığım bir sedef hastalığı vakası fark ettim. Bu nasıl oldu? Annem bu hastalıktan kurtulmak için yıllarca beni doktorlara götürdü. Ailemiz bir düzine farklı tedaviye bir servet harcadı. Sedef hastalığından kurtulmak için meme kanserine yakalanmam ve Iodoral'ı keşfetmem gerektiğine şaşırdım.

Ağrılı fibrokistik göğüslerden muzdarip Wanda ile tanışın.

Çok ciddiye aldığım bir konu. İki yıl önce, Meme Kanseri yolunda ilerliyordum. Uzun süredir fibrokistik meme hastalığım (FBD) vardı; FBD, meme kanseri için çok bir öncüdür.
Bu arada, Amerikalı kadınların yaklaşık yüzde 90'ı ŞİMDİ FBD'ye sahip. Topaklanma ve/veya meme hassasiyeti şeklinde kendini gösterir, döngüsel olabilir (adet dönemiyle birlikte), ileri evrelerde ay boyunca ağrı olabilir.

Böylece iyot takviyesini keşfettim. Sonuçlar harika oldu. Tam bir fincan büyüklüğünde ağrılı, şişmiş dokuyu kaybettim. Göğüslerimin dokusu tamamen değişti; çok yumuşak oldular. yüzde 95 bitirdim; Kalan son alanın yara dokusu olup olmadığını bilmiyorum. Bir süredir takviye konusunda gayretli değildim, şimdi, kayıtsız ve ukala oldum. Bu yüzden, bu işe geri dönmem gerekiyor.

Machine Translated by Google

On İkinci Bölüm

SSS 8

Brom Sağlığınız İçin Neden Tehlikeli?

Hatırlatma: Bu kitabın çoğu okuyucusu kimyager olmadığı için, fark iyotlu tuzdaki iyodür gibi tartışmayla ilgili değilse, iyot ve iyodür terimlerinin birbirinin yerine kullanılabileceğini düşünün.

Benzer şekilde, brom ile ilgili herhangi bir kimyasalın iyodu inhibe etme gücünü tartışırken okuyucu, brom ve bromür terimlerinin birbirinin yerine geçebileceğini düşünmelidir.

Bromun iyot eksikliği ile ne ilgisi var?

İyot eksikliği kısmen bir bromür baskınlığı hastalığı olabilir, yani iyot eksikliğinin altında yatan bir neden, fırınlanmış ürünler, yangın geciktiriciler ve böcek ilaçları ve diğer gizli kaynaklar yoluyla bromla ilgili kimyasallara çok fazla maruz kalmamız olabilir. Brom, diyetimizde sahip olduğumuz az miktarda iyotu reseptörlerden uzaklaştırdı.

bromür baskınlığı nedir?

Bromür, çevresel, mesleki, iyatrojenik veya diyetle maruz kalma yoluyla elde edildiğinde, vücuttaki brom düzeylerinin iyot enzim metabolizmasını engelleyecek kadar yükselmesine neden olduğunda bir bromür baskınlığı durumu gelişebilir.

İyot takviyesi, rekabetçi brom-iyot iliş kisini değiştirerek bromür atılımına neden olur. Böylece bromür baskınlığı azalır ve uygun iyot enzim metabolizması eski haline getirilebilir.

Çevremde ne brom var?

Bence brom'a en kötü maruz kalma, bromlu yangın geciktirici kimyasallardan geliyor.

Machine Translated by Google

BFR olarak adlandı rı lı r. Halı larda, arabalarda, şiltelerde, döşemelerde, elektronik cihazlarda, çocuk pijamaları nda, perdelerde ve çocuk oyuncakları dahil diğer eşyalarda bulunurlar. Bromür tozu eşyalardan dı şarı çı kar, solunur ve kan dolaşı mı mı za karı şı r.

Etiketleri okudum. Gı dalarda bromide nası l maruz kalı rı m?

Bromlu un, hamur yumuşatı cı olarak unlu mamüllerde normdur. Etikette özellikle "bromlenmemiş un" yazmı yorsa, unun bromlanmı ş olduğunu varsayın. Yerel bir fı rı ncı , bromlenmemiş ticari un elde edemediğini söyledi. Bromlu bitkisel yağ anlamı na gelen "BVO" olarak etiketlerde bromür arayın. Bazı gazlı içecekler ve spor içecekleri bromür içerir. Mountain Dew, bromlu bitkisel yağ (BVO) içerdiği bilinen en iyi içecektir.

Kahvaltı nı n yanı nda sı radan bir tost, öğle yemeği için bir sandviç ve Mountain Dew yerseniz ve ardı ndan saat beş koşunuzdan sonra bromlu bir spor içeceği içerseniz, tüm gün boyunca kendinizi bromla ilaçladı nı z ve dokuları nı zdan iyotu temizlemeye yardı mcı oldunuz.

Daha fazla brom kaynağı için Bölüm 4'e bakın .

Brom/bromür kimyasalları bu kadar kötüyse neden FDA tarafı ndan yasaklanmı yorlar?

FDA'nı n bir temsilcisi, Meme Kanseri Seçimleri'ne bromürü bir sorun olarak görmediğini söyledi.

Ancak bromür birçok ülkede yasaklanmı ş tı r. İ ngiltere, 1990 yı lı nda ekmekte bromat yasakladı . Kanada, ekmekte bromat'ı 1994'te yasakladı . İ sveç, bromürlü yangı n geciktiricileri yasaklama konusunda özellikle agresif. Yasaktan bu yana İ sveç'te anne sütünde çok daha az bromür ölçülmektedir. Bazı eyaletler bromlu yangı n geciktiricileri yasaklamaya çalı şı yor ve büyük yatak şirketleri daha az toksik yatak talebini karşı lamak için üretimlerini değiştiriyor.

Yiyeceklerde ve gazlı içeceklerde bromürden kaçı nı rsam, yine de iyoda ihtiyacı m olur mu?

Bromürleri ağı z yoluyla veya astı m inhalatörlerinde tüketmeseniz bile arabalardan, elektronik cihazlardan, döşemelerden, şiltelerden ve halı lardan gelen bromlu yangı n geciktiriciler yine de kaçı nı lmazdı r.

Brom doğurganlığı etkiler mi?

Kan dolaşı mı nda en yüksek miktarda bromlu ateş geciktirici bulunan çiftlerin en fazla kı sı rlı k sorununa sahip olduğu bildirilmiş tir.

Bromür bebeğimin cinsiyetini etkileyebilir mi?

Çevre Sağlığı 'nı n Temmuz 2008 baskı sı na göre , bromlu yangı n geciktiriciler (PBDE'ler), yüksek kimyasal seviyelerine sahip kadı nlardan daha fazla kı z çocuğunun doğması na neden olduğu gösterilen PCB'lere benzer. Bromlu yangı n geciktiriciler, hayvanlarda olduğu kadar yetişkinlerde de hormon bozucu olarak çok çalı şı lmı ştı r.

Machine Translated by Google

PBDE'li Bromlu Yangı n Geciktiriciler doğ mamı ş bebeğ imi etkileyebilir mi?

Çevresel Sağ lı k Perspektiflerinde yayı nlanan 2012 tarihli bir araş tı rmaya göre , baş yazar Brenda Eskanazi net nörogeliş imsel gecikmeleri anlatı yor. “Hem hamilelik sı rası nda annelerde hem de çocukları n kendilerinde PBDE'leri ölçtük. İ nce motor fonksiyon, dikkat ve IQ'daki azalmalar ile utero ve çocukluk seviyeleri arası nda bir iliş ki olduğ unu gösteriyor."

Golf sahaları nı n bromür maruziyeti ile ne ilgisi var?

Pestisit, metilbromid, çimenlerde kullanı labilir. Bu pestisit birçok ülkede yasaklanmı ş tı r.
Long Island'da meme kanseri oranları nı n yı llar içinde metilbromid ile kirlenmiş golf sahaları nı n sayı sı nedeniyle çok yüksek olabileceğ ine dair bir teori var.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Ted ile tanı ş ı n: Lugol'ün doğ rudan cilde uygulanması yla ereksiyon ve libido değ iş imi.

Elbette, iyot almaya devam edin çünkü içten dı ş a yöntemi diğ er pek çok düzeyde çok güçlüdür. Ama dı ş tan içe boyama, derin bir ş ekilde doğ rudan organlara gider.

Testislerin ve perinenin bir tarafı na 20 damla %5 elemental iyot (Lugols da iş e yaramalı) ve ertesi gece diğ er tarafı na boyadı m, aynı yan boyamayı 48 saat ayı rarak ayı rdı m. Bu ş ekilde güneş yanı ğ ı etkisi olmaz.

Boyama yapı lı rken anlı k olarak hafif bir yanma meydana gelir, ancak çok tolere edilebilir.

Ereksiyonlarla ilgili inanı lmaz sonuçlar ortaya çı ktı . Ayrı ca sperm miktarı da arttı .

K2 mk4 oral takviyeleri eklediğ imde ereksiyonlar daha da duyarlı hale geldi.

15 mg eklediğ imde, K2'yi aldı ktan birkaç dakika sonra ereksiyonlar derin bir ş ekilde düzeldi. Ertesi sabah, sadece bir sabah idrarı nı n rahatlatabileceğ i bir genç ereksiyonla uyandı m. Garip bir ş ekilde, K2 mk4'ü bir gecede sadece 5 mg'a düş ürmek zorunda kaldı m; ama ş imdi 56 yaş ı mdan beri 3 mg hatta 1 mg'ı n daha genç insanlar için iş e yarayacağ ı ndan ş üpheleniyorum.

İ yot boyaması nı her zaman sadece yatarken yaparı m...

Bir damlalı k alı p dolduruyorum. Ş iş eye yaklaş ı k 20 damla damlatı n ve damlalı k camı nda 20 damlanı n nerede olduğ u hakkı nda bir fikir edinin. Bu ş ekilde orada oturup her seferinde 20 damla damlatmak, birkaç damla vermek veya almak zorunda kalmazsı nı z.

Damlalı ğ a yaklaş ı k 20 damla yüklüyorum ve damlalı ğ ı arka taraftan baş layarak öne doğ ru perinenin ortası ndan sürükledim. Hı zla dört parmağ ı mı alı yorum ve iyodu bacağ ı n içini, perineyi ve testislerin tüm tarafı nı içerecek olan tüm alana yayı yorum.

Ertesi gece, diğ er tarafı yapı yorum. 48 saat geçtikten sonra, baş ladı ğ ı nı z orijinal tarafa geri dönersiniz.

Machine Translated by Google

Tabii yine de ağ ı zdan ç ok miktarda iyot alı yordum!
Uzun bir süre her gece yaptı m. Ş imdi ayda birkaç kez yapı yorum.

Nancy ile tanı ş ı n: Endometriozis giderir. Seks hayatı geri yüklendi.

34 yaş ı ndayı m. Son 6 aydı r Iodoral (iyot takviyesi) kullandı ktan sonra hiç endometriozis ağ rı m olmadı ve birç ok doktorun yı llarca yanlı ş teş his ve ilgisizliğ inden sonra cinsel hayatı m düzeldi!

Çaresizlikten, yardı m iç in bütünsel/naturopat bir doktor aradı m. Hemen iyot seviyelerimi test etti. Sadece basit bir tükürük ve idrar testi gerektiriyordu. İ yot seviyelerimin milyonda bir kı sı mdan DAHA AZ olduğ u ortaya ç ı ktı . Benim yaş ı mdaki bir kadı n iç in normal seviyelerin 10 ya da 12 civarı nda olması gerektiğ ini düş ünüyorum. Bana hemen yüksek dozda Iodoral takviyesi verdi.

İ yotumu periyodik olarak tekrar test ettikten sonra iyot seviyem yükseldi ve ağ rı m kayboldu! Ş imdi, son 6 aydı r sürdürmek iç in günde sadece bir ila iki takviye alı yorum ve ağ rı sı z oldum. (Endometriozis ile ilgili diğ er olağ an hormon sorunları m vardı ve onlar da azaldı .) Ş üpheliydim ama bunu deneyecek kadar ç aresizdim.

Umarı m bu bilgiden baş ka biri yararlanabilir. Denemek iç in ç ok basit, müdahaleci olmayan bir ş ey. Yan efektleri olmayan. Bir natüropat doktoru bulun, iyot seviyenizi tükürük ve idrar yoluyla test edebildiklerinden emin olun. Bunu yapamı yorlarsa, aramaya devam edin. Ne yaptı ğ ı nı bilen birini bulmak önemlidir. İ nternette iyot eksikliğ i hakkı nda araş tı rma yapı n. Zaman ayı rmaya değ er! 20'li yaş ları mı n baş ı ndan beri gereksiz yere endometriozis semptomları ç ekiyorum. Bana iki üç yı l öncesine kadar teş his konmamı ş tı . Bunun senin hayatı nı ne kadar yı kı cı olabileceğ ini biliyorum. İ yot takviyesini kontrol etmelisiniz. Bu benim mucizem oldu!

Machine Translated by Google

3. Bölüm

Dünyanın En Eski Tıbbını Keşfetmek

Machine Translated by Google

Onüç üncü Bölüm

İ yot nereden geliyor?

Ne yaptı ğ ı mı zı bilseydik, buna araş tı rma denmezdi, değ il mi?
-Albert Einstein

Dr. David Brownstein, iyotu "en yanlı ş anlaş ı lan besin" olarak adlandı rı yor.

Söyleyeceğ im! Bu kadar yanlı ş anlaş ı lan bir ş eyi nası l öğ reniyorsun? Nereden baş larsı n? Yaş amak iç in sosyoloji ve felsefe öğ retmiş tim ama sı fı r bilimsel eğ itim aldı m. Araş tı rma yapmak ve kı lları ayı rmak iç in sağ lam bir profesyonel yeteneğ e sahip olmak dı ş ı nda hiç bir fikrim yoktu. Ama bilgisizliğ in beni durdurması na izin veremezdim. İ yodu nası l öğ reneceğ ime dair ders kitabı yoktu, bu yüzden sevsem de sevmesem de kendi baş ı maydı m.

İ yot kendi sağ lı ğ ı m iç in o kadar önemli hale gelmiş ti ki, bu dönüş türücü element hakkı nda bilgi edinmek iç in bir keş if gezisi düzenlemem gerekiyordu. Nereden baş layabilirim? Zaten öğ renecek ne kadar vardı ki? Derinliğ imi yitirdiğ imde daha önce nası l öğ rendiğ imi hatı rlamaya ç alı ş tı m.

Alan rehberi? Alan rehberi nedir? Bu sorunun cevabı sekizinci yazı nda, babam iki haftalı k plaj malzemeleriyle biz ç ocukları arabaya sı kı ş tı rı p bana Deniz Kı yı sı Yaş amı iç in Alan Rehberi adlı bir kitap verdiğ inde geldi. Garden State Parkway'deki uzun sürüş sı rası nda beni nası l sessiz tutacağ ı nı biliyordu. Kı yı daki deniz yaş amı nı n nası l kurulduğ una dair müthiş resimler ve diyagramlar dahil edildi.

Nası l gözlemlenir. Nası l sorulur. Kitap bana merakı m iç in bir yapı verdi.
Bana güven verdi.

Doğ ayı , birinin doğ al ş eylerin yaş adı ğ ı yerlerin bir planı nı ç izebilecek kadar organize olduğ unu hiç düş ünmemiş tim. Yani doğ al ş eylerin de tı pkı insanlar gibi bir yuvası vardı . Kı lavuzun en iyi yanı , "örnek" dedikleri ş eyi toplamak ve korumak iç in gerç ek bir nası l yapı lı r ortaya koyması ydı - bu, ç ı plak ayakları mı kumun üzerinde ç evreleyen ödülün adı ydı .

Kitaba göre, araziye araş tı rma gezisi yapmak ve örnekleri bulmak

Machine Translated by Google

resmi öğrenme yoluydu. O zamanlar, öğrenmenin gerçek yolları olduğunu bilmiyordum. Öğretmenlerin üç R'yi öğrettiğini sanıyordum. Dönem. Beynine bilgi yerleştirdiklerini sanıyordum.
Yazarlar buna alan rehberi adını verdiler çünkü vurgu, öğrenciyi nasıl öğreneceğini bulabilmesi için derin uca atmaktı.

Nasıl gözlemlenir. Nasıl sorulur. Kitap bana merakım için bir yapı verdi. Bana güven verdi. Görevinizi belirleyin ve sahaya atlayın. Dürbün kullanın, kürek kullanın, büyüteç kullanın ama gözetlemeyi öğrenin, gözlem yapmayı öğrenin. Baş kaların gözlemini izleyebilirsiniz, ancak kendi gözlem "pirzolanızı" büyütmeniz gerekir. Aksi takdirde insanlar size ne gördüğünüzü söyler ve siz her zaman ikinci el bir filtreden görürsünüz.

The Field Guide'a göre amaç, örnekleri avlamak, tanımlamak ve arkaları ndaki hikayeyi bulmaktı. Vay, bu benim içindi. Tüm bu okyanus olayının nasıl bir araya geldiğini keşfetmek istedim. Ne kadar zor olabilir ki? Alan Kılavuzu yalnızca yaklaşık 200 sayfaydı.
Geriye dönüp baktığımda, kim olduğumu ve ne yaptığımı belirleyecek iki şeyim vardı:

Birincisi, meraklı olacak kadar gençtim. Öğrenme henüz okulda bana karşı kullanılmamıştı. Yeni başlayan biri olmayı sevdim. Öğrenmek hala benim eğlenceli arkadaşımdı. Kimse bana kendi başıma öğrenmeye uygun olmadığımı söylememişti.
İkincisi, aileme bir minnet borcum var çünkü biz çocukları kendi başımıza öğrenmeleri için bıraktılar. Yolumuzdan çıktılar.

Ertesi sabah ilk işaretim kovamı ve küreğimi alıp deniz kıyısındaki bungalovumuzun arka verandasından çıkıp mayomla körfeze doğru yola koyuldum. Annem arkamdan bağırdı, o ve diğer anneler bizimle gitmediklerinde hep bağırdılar, "Suya dizlerinin üstünden geçme".

Keşif Başlıyor Saha rehberinde bu deniz

kıyısı örneklerini aramaya kararlı bir şekilde parmak arası terlikimle kumda yürüdüm.

Terlik gibi görünen birkaç mermi ve çeyrek büyüklüğünde küçük yanardöner diskler aldım. Bu şeylerin daha önce nasıl hayatta olduğundan veya hala hayatta olup olmadıklarından emin değildim. Kitap, örnekleri her ihtimale karşı deniz suyuyla birlikte sarı kovaya koymayı söyledi. Ama iskele kayaları na ulaştığımda parmak arası terliklerimin kayaları n üzerinden kaymadan tırmanmama izin vermediğini fark ettim. Yine de denedim ama sadece ayakları mı kaşıdım.

Eve koştum ve spor ayakkabıları mı aldım. Deniz yosunları ve kayaları n üzerinde büyüyen kabuklar fark ettim, bu yüzden babamın macun bıçağını örnekleri koparmak için istedim. Tekrar koya doğru yola çıktım ve kayalardan deniz yosunlarını, yosunları ve midyeleri alıp plastik kovama koyarak kolaylıkla kayalara tırmandım. Kayaları n içindeki koyda, orada yaşayan bambaşka bir deniz yaşamını n olduğu küçük bir gelgit havuzu keşfettim. Suyun altındaki yaşam, yaşamdan daha büyük, temiz ve büyütülmüş görünüyordu. Spor ayakkabıları mla içeri atladım ve tıpkı kitapta anlatıldığı gibi örnekleri toplayıp su ile örtmeye başladım. Ama spor ayakkabıları m buzağı yüksekliğindeki suya daldı ve kaydı.
Kum tuvalin içinden geçti ve ayakları mı sıyırdı. Spor ayakkabılarla gelgit havuzuna deniz yaşamına ulaşamadım. Botlara ihtiyacım vardı.

Machine Translated by Google

Bungalova geri döndüm, spor ayakkabı ları m sallanı yor, sarı kovam dolu. “Anne, spor ayakkabı lar suda çalı ş maz. Botlara ihtiyacı m olacak.” Annem güneş te kuruması için spor ayakkabı ları mı verandaya koydu ve yeş il kurbağ a gözü yağ mur çizmelerimi çı kardı . Sümüksü örnek kovamı emaye bir leğ ene boş alttı m ve örnekler ölmesin diye sundurmanı n altı ndaki gölgeye koydum.

Bu sefer mayo ve yağ mur botları kı yafetimle tekrar körfeze doğ ru yola koyuldum. Gelgit dı ş arı çı kı yordu. Diğ er çocukları n bakı ş ları nı görmezden geldim ve artı k sümüksü, düş ük gelgit kayaları nı n üzerinden gelgit havuzuna döndüm. Botları mla suya atladı m ve elimden geldiğ ince çok örnek toplamaya baş ladı m. Ama gelgit havuzu o kadar çok yaratı kla doluydu ki onları oyuncak kovaya sı ğ dı ramadı m.

Eve döndüm, omuzları mda güneş yanı ğ ı baş ladı . "Lynne, kı zarı yorsun. Noxema'ya ihtiyacı n var," dedi annem, eve girip mavi bir kavanozla geri dönerken. Metol kremini omuzları ma ve yüzüme sürdü. "Bunu yapmalı . Bugünlük iş in bitti mi?"

"Hayı r anne, bu sefer daha büyük bir kovaya ihtiyacı m olacak."

Endiş eli görünüyordu. "Daha büyük kova mı ?" Daha büyük bir kovaya ihtiyacı m olursa neye bulaş ı yordum? Jaws'taki gemi kaptanı nı düş ünüyordu . Büyük Beyaz Köpekbalı ğ ı ile ilk karş ı laş ması ndan sonra, "Daha büyük bir tekneye ihtiyacı mı z olacak" diyor.

Yine de tutkumu gördü. Lavabonun altı nda alüminyum bir mutfak kovası buldu ve bir kez daha maceraya atı lmamı izledi. O zamana kadar güneş yükselmiş ti ve ı ş ı ğ ı sudan yansı yarak görmeyi zorlaş tı rı yordu, bu yüzden baş ı mı aş ağ ı da tuttum. Güneş gözlüğ ü için geri dönmek istemedim.

Koy boyunca tekrar yürüdüm, bu sefer Noxema'ya bulaş mı ş , botları kı rpı yor ve yetiş kin kova sallanı yor. Ş imdi hazı rlandı m. Kayaları n üzerinden tı rmandı m ve gelgit havuzuna atladı m. Deniz martı ları , öğ le yemeğ i için rekabet ettiğ imi bilerek tepelerinde çı ğ lı k attı lar. Korkunç görünüş lü bir at nalı yengeci suda uzaklaş tı , ama biraz bulanı k deniz yengeçleri ve en az on farklı deniz yosunu, bir kı zamı k deniz kabuğ u, Atlantik terlik kabukları ve bir salyangoz yumurtası alabildim. Her birini kovama doldurdum ve ölmemeleri için suyla kapladı m. Onları teş his edebilmem için hayatta olmaları gerekiyordu. Alüminyum kova yarı ya kadar dolduğ unda, onu zar zor kaldı rabildiğ imi fark ettim. Yükü hafifletmek için bazı ş eyleri geri attı m. Ama kova ağ ı r kaldı .

Saçmalı k! Neden kimse bana üç galonluk bir kovanı n sekiz yaş ı ndaki bir çocuğ un taş ı yabileceğ inden daha ağ ı r olduğ unu söylemedi? Sadece yarı sı na kadar örneklerle dolu kovam ve Bladderwrack adı nda komik yeş il bir deniz yosunu ile eve yürüdüm. Verandaya vardı ğ ı mda kolları m ağ rı yordu ama hayal kı rı klı ğ ı gurura dönüş müş tü. Birinin bana numune toplamayı öğ retmesini ya da onları benim için eve taş ı ması nı bekleyecek değ ildim. Ne yaptı ğ ı mı tam olarak anlayana kadar beklemeyecektim. Beceri ya da güç bekleseydim, asla baş lamazdı m ya da neler yapabileceğ imi bilemezdim. Ertesi gün körfezden yarı m kova numuneyle döndüm. Ve sonra bir tane daha. elementimdeydim.

Her gece kı yı da aileme örnekleri gösterdim ve her bir kabuk veya organizmanı n adı nı tekrarladı m. "Bütün isimleri nası l ezberlersin?" babam sordu.

"Ama onları ezberlemedim," diye yanı tladı m. "Sadece onlara baktı m. Tüm resimler doğ ru orada Alan Kı lavuzunda.

"İ yi iş , tatlı m," dedi. "Bir gün neyin iş e yarayacağ ı nı asla bilemezsin."

Baş ka Bir Alan Gezisi, Baş ka Bir Keş if

Machine Translated by Google

İ yot on yı llar sonra hayatı mı değ iş tirdiğ inde, iyot tarihini araş tı rmak iç in bir Saha Rehberi yoktu. İ puç ları var ama haritası yok, birkaç kitap var ama eser yok, bir avuç teori var ama vaka çalı ş ması yok. İ yotun 1800'lerde en ç ok kullanı lan tümör ilacı olduğ unu ve akciğ er hastalı kları , guatr ve hatta frengi tedavisi olduğ unu eski Merck Kı lavuzundan öğ renmiş tim . Ama ondan öncesi ne olacak?

• İ yot nereden geldi? İ yot, arkası nda bir eser ve bilgi izi bı rakmı ş olmalı . • İ z nerede baş ladı ? • İ nsanlar iyot ürünlerini ilk ne zaman kullanmaya baş ladı ? • Bu iyot ürünlerinden bazı ları nı denizden aldı ğ ı m örneklerle bulabilir miyim? • Deniz yosunları ilk ne zaman kaydedildi? • İ yot bu kadar önemliyse neden hayatı mda görünmez oldu? • İ yot benim kuş ağ ı mda pek antiseptik olarak kullanı lmadı ama gördüğ ümü hatı rladı m. Neresi?

beynimi parç aladı m. İ yoda kiş isel olarak maruz kaldı ğ ı m tek ş ey, onca baş ağ rı sı ç ektiğ im yı llar önce BT taraması ndaki radyoaktif boyaydı . Sonra bir ameliyattan önce annemin derisine antiseptik olarak sürülen Povidone adı nda bir vinil iyot formülasyonu vardı .

İ lk önce nereye bakabilirim?

Kendi evimde geziye , ailemizin taş an, her türlü ilaç dolabı nı n arkası nda, üzerinde kafatası ve ç apraz kemiklerle iş aretlenmiş , tozlu bir İ yot Tentür ş iş esiyle baş ladı m . Kimse nereden geldiğ ini bilmiyordu. Ayrı ca, 1950'lerde tasarlanmı ş gibi görünen bir etikete sahip, Iodex merhem denen bir ş eyin sütlü cam kavanozunu da buldum. İ sveç li kayı nvalidem Alfhild, Iodex'in üzerine yemin ederek onu morluklara ve burkulmalara soktu. Onu sadece hatı ra olarak dolapta tuttum ç ünkü o Iodex'ine ç ok düş kündü. Aile hekimliğ i sandı ğ ı mı z ilk örneklerim iç in ihtiyacı m olan tek ş eydi...

İ ki numune. Fazla değ il. Küç ük bir kovayı dolduracak kadar bile değ ildi ama bu ilk adı mdı .

İ yotun baş langı cı hakkı nda hiç bir ş ey bilmediğ im iç in sadece ş imdiki zamandan baş layı p geriye doğ ru ç alı ş abilirdim. Bu araş tı rmayı yapmak iç in nitelikli miydim? Lisansüstü okulda Dedektif Olarak Tarihç i adlı bir kitap okumuş tum . Öğ rencileri, "birincil kaynaklar" toplayarak tarih yapmaya ve önyargı ve mevcut grup düş üncesiyle delik deş ik olduğ u iç in herhangi bir ortak kulaktan dolma tarihi kabul etmemeye teş vik etti. Lise tarih öğ retmenim Bay Sawyer bize "Tarih," dedi, "büyük adamları n hayatları ndaki sadece birkaç olayı kaydeder, etrafları ndaki olayları değ il."

Büyük derken, devlet baş kanları nı , generalleri, sorumlu memurları kastetmiş ti. Erkekler derken erkekleri kastetmiş ti . Kültürün geri kalanı kenarda kaldı . Paradoksal olarak, insanları n ç oğ unluğ unun nası l yaş adı ğ ı o kadar önemsiz bir tarihsel bilgi olarak kabul edildi ki, bu bilgiler sosyoloji ve antropolojiye, yani yan ç izgi olarak adlandı rı lan "ş aş ı " disiplinlere itildi.

Plan

Howard Zinn'in A Peoples' History of the United States kitabı da okuyucuları kazı yapmaya ve buldukları nı elemeye, orijinal bir hikaye anlatmaya teş vik ediyor. Bağ ı msı z bilim adamları , statükonun öncülleri tarafı ndan zincirlerinden kurtuldukları iç in, sı radan tarihç ilerin kaç ı rdı ğ ı bilgilere sı klı kla eriş irler. İ yot tarihini takip etmek iç in nitelikli miydim? Ne olduğ unu bilmenin bir yolu yoktu

Machine Translated by Google

nitelikler, baş ka hiç kimse yapmadı ğ ı ndan beriydi. Baş langı cı n nerede baş ladı ğ ı nı kimse bilmiyordu.

Bilinen bir iyot geç miş i olmadı ğ ı iç in, kendi ecza dolabı mdan geç miş yüzyı lları n ş ifacı ları na doğ ru geriye doğ ru ç alı ş maya karar verdim. İ yotun bolca kullanı ldı ğ ı dönemleri keş fetmek iç in ş imdiki zamandan, zamanda geriye yolculukta tersine mühendislik yapmam gerekecekti.

Belki o zaman hayatı m boyunca iyotun neden kaybolduğ unun gizemini keş fedebilirdim.

2005 yı lı nda yeniden öğ renci olmaya hazı rlandı m. İ yotun tarihine bir keş if gezisine hazı rlandı m. Çocukken öğ rendiğ im araç ları kullandı m: Geleneksel literatürde bulabileceklerinizi okuyun.

Ardı ndan, gözlerinizi aç ı n ve kutunun dı ş ı na bakı n. Grup düş üncesinden uzaklaş ı n. Örnekleri kazı p inceleyerek , Alan Rehberinin öğ renmemi söylediğ i ş ekilde gerç ek kanı tları bulun . Ayakları nı zı ı slatı n ve ellerinizi kirletin, tı pkı uzun zaman önce kı yı daki o günlerde olduğ u gibi:

• Tarih öncesi buluntular
• Antik Çin tedavi kitapları • Mı sı r Papirüsü • Eczane kayı tları • Antika tı bbi müstahzarlar • Reklam broş ürleri • Kiş isel mektuplar • İ yot madalyonları • İ yot prostat fitilleri • İ nhaler • 1900'den kalma göğ üs merhemleri

Bütün bunlar, önce bir deniz yosunu ilacı olarak iyotun nası l kullanı ldı ğ ı na dair bir tarih oluş turmama yardı mcı oldu. sonra bir ilaç .

15.000 yı l önce, ş imdiki bilinen baş langı ç tan baş lı yorum, ancak geleceğ in antropologları ş üphesiz dünyanı n en eski tı bbı nı n daha da eski kanı tları nı kazacaklardı r.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

John ile tanı ş ı n: Artan enerji, Iodoral'e baş ladı ğ ı nı zdan beri migren yok.

İ ş te rapor edebileceklerim:

1) Artan zihinsel ve fiziksel enerji. İ lk dozdan sonraki saatler iç inde daha fazla enerjim vardı .
2) Migren baş ağ rı ları nı büyük ölç üde azalttı . İ lk genç lik yı ları mdan beri migrenlerden rahatsı z olmuş tum, ancak 50'li yaş ları mı n sonları nda yoğ unlukları keskin bir ş ekilde azaldı ve sadece bir rahatsı zlı ğ a dönüş tü. Iodoral'e bir yı ldan biraz daha uzun bir süre önce baş ladı ğ ı mdan beri (baş ağ rı sı olarak tanı mlayabileceğ im) gerç ekten bir baş ağ rı m olmadı .

Machine Translated by Google

3) Baş kaları nı n biraz iyot takviyesi denemesini sağ lamaya çalı ş tı m. Hiçbiri yok. onları hayal ediyorum
Ben sadece baş ka bir "vitamin cevizi" olduğ umu düş ün.

Candace ile tanı ş ı n: Depresyon, uyuş ukluk, kabarı k yüz çözümü.

Osteopatik bir doktorun ofisinde hemş ire olarak çalı ş ı yorum. 24 yaş ı ndayı m ve çok depresif ve uyuş uktum. Her gece dairemde televizyon izledim. Kahve içerek devam ettim. Sonra doktorun muayenehanesinde çok fazla iyot reçete ettiğ ini ve hastaları n iyileş tiğ ini gördüm. Bu yüzden kendi baş ı ma denedim. Hayatı mı değ iş tirdi. 30 kilo verdim ve yüzümden bir sürü ş iş lik çı ktı .
Ş imdi çı kı yorum ve iyot sabitlendi bende neyin yanlı ş olduğ unu anlamı yorum. Doktor benim tiroidim veya adrenallerim olabileceğ ini düş ünüyor. gerçekten umurumda değ il. İ yotumun bitebileceğ ini düş ünürsem her zaman paniğ e kapı lı rı m. Eskiden olduğ um kiş iyi istemiyorum.

Samantha ile tanı ş ı n: Rahim fibroidleri, fibrokistik meme hastalı ğ ı , dokuz ay sonra tespit edilemez.

Ben rahim fibroidlerini tedavi etmek için iyot takviyesi ile büyük baş arı elde eden insanlardan biriyim. Sadece potasyum iyodür olan sade SSKI'den daha fazla elemental iyodine sahip olduğ u için Lugol çözeltisini kullanı yorum. Elemental iyot, rahim fibroidleri veya fibrokistik meme hastalı ğ ı olan (benim de sahip olduğ um) kadı nlar için gerçekten önemlidir.

Sabah ilk iş olarak bir bardak suya 50 mg Lugol (6-8 damla) ile baş ladı m.
Bir hafta kadar detoks reaksiyonu yaş adı m, ancak dozu günde 100 mg'a çı kardı m ve bu detoks semptomları hı zla geçti. Birkaç hafta içinde FBD'mde çarpı cı bir azalma gördüm ve rahim fibroidleri küçülmeye baş ladı .

Altı aylı k iyot takviyesinden sonra FBD'nin çoğ u gitmiş ti ve rahim fibroidleri neredeyse yok olmuş tu.

Dokuz ay sonra meme muayenesi oldum ve hiç FBD tespit edilemedi, ayrı ca ultrason çektirdim ve rahim fibroidleri de tespit edilemedi. Döngüm artı k normal, ağ rı sı z ve saat gibi düzenli.

Deiter ile tanı ş ı n: Atriyal fibrilasyon iyileş tirme. Artı k uçuk dudak parlaması yok.

Yavaş yavaş ama temkinli bir ş ekilde %5 Lugol damla sayı sı nı artı rı yorum, ş imdi günde dört damla. 10 kilodan fazla kilo aldı m, karaciğ er detoksunu deniyorum ve Magnezyum/Tuz/Vita C/su/protokolünü kullanı yorum. Fark ettiğ im tek ş ey, daha yumuş ak bir kalp atı ş ı , daha az A-fib atakları ve uçuk dudak parlamaları nı n olmaması . Sakalı m daha dolgun görünüyor.

Donna ile tanı ş ı n: Enerji geri döner. PMS yorgunluğ u gitti.

İ ş ten uzun bir hafta sonu tatili için Iodoral alı mı mı yarı dan tam hapa çı karmaya karar verdim. Enerjimdeki fark ş aş ı rtı cı . Son iki günde evimde büyük bir miktar para kazandı m, ayrı ca alı ş veriş imi yaptı m ve çok hasta bir kocaya bakı yorum.

Machine Translated by Google

Ayrı ca PMS haftası nı n ortası ndayı m, bu da normalde etrafta yatı p hiç bir ş ey yapmayacağ ı m anlamı na geliyor.

En az bir hafta bu seviyede kalacağ ı m ve sonra yarı m hap daha artı racağ ı m. 50 mg'a kadar ç ı kacağ ı mdan emin değ ilim, ama asla bilemezsiniz.

Holly ile tanı ş ı n: İ yotun yardı mcı olduğ u kuru gözler ve vajinal kuruluk.

Son zamanlarda, ç eş itli (yaş am ç ı lgı nlı ğ ı) nedenlerle iyottan iki hafta ara ... ve ben verdim, iyotu baş latmadan önce kuru gözleri hiç fark etmedim, iyotsuz olduğ um süre boyunca farkı GERÇEKTEN fark edebildim.

Gözlerim kuruydu ve biraz kaş ı nı yordu. İ yoda tekrar baş ladı m ve birkaç gün sonra gözlerim normale döndü. Bunu buraya yazmak istedim ve tamamen unuttum (bkz. iyotumu almakta gerç ekten daha iyi olmalı yı m! Durur durmaz zihnim ve bedenim dağ ı lı yor)

İ yot almadı ğ ı mda da vajinal kuruluk fark ediyorum.

Bir süre önce iyotun vücudu nası l etkilediğ iyle ilgili bir video bağ lantı sı izlediğ imi hatı rlı yorum ve eğ er düş ünürseniz, salgı layan herhangi bir organdaki kuruluğun iyot ile ilgili olduğ unu düş ünüyordu. Gözlerinizin gerçekten yağlanması için sürekli olarak az miktarda sı vı salgı laması gerekir. Nası l ve neden bilmiyorum ama bir ş ekilde iyot vücuttaki salgı yı korumaya yardı mcı oluyor.

Machine Translated by Google

On Dördüncü Bölüm

İyotun Gömülü Tarihi Bu tür bir sorunu çözerken, asıl önemli olan geriye doğru akıl yürütebilmektir. Bu çok faydalı bir başarı ve çok kolay ama insanlar bunu pek uygulamıyor.

—Sir Arthur Conan Doyle'un Scarlet'teki Çalışmasında Sherlock Holmes

İyotun tarihi lineer bir şekilde düzenlenemeyecek kadar renkli ve karmaşıktır, bu önce gelir, bu sıradaki, moda. Napolyon'dan Vietnam'a kadar savaşları kapsayan çok fazla kesişen hikaye var, tıbbi rekabetleri, vahşi içki kaçakçılığını ve yürek parçalayıcı zeka geriliği vakalarını kapsayan çok fazla hikaye var. İyot, İç Savaş savaş alanlarında kullanılmış ve şişmiş göğüslere boyanmıştır. İyotun tam olarak nasıl çalıştığını kimse anlamıyor, ancak tarihsel kaydı büyük "yazılı". Okuyucular, iyotun uzun tarihinin menekşe renkli elemente olan saygımızı nasıl doğruladığını yargılayacaklar. Beni harekete geçiren tarih kısımlarını vuracağım. İstediğini al ve gerisini bırak. Hikayelere meraklı olmayanlar için sonuna bir zaman çizelgesi koydum.

İyot, 1811'de bir element olarak tanımlanmadan önce, dünyanın en eski besin maddesi en yoğun haliyle deniz yosunlarında bulunuyordu. Deniz yosunu için başka bir terim olan alglerin, evrimsel bir bakış açısıyla ilk antioksidan olduğuna inanılıyor.

Tarih öncesi dönemlere geri dönersek, arkeolojik kazılar, iyot bakımından zengin deniz yosunlarının hem gıda hem de ilaç olarak nasıl kullanıldığını hikayesini anlatıyor. Arkeolojik siteler, şifacıların deniz yosunu ilacını nasıl uyguladıklarını tam olarak ortaya koymaktadır. Kullanımı çok uzak geçmişe uzanır:

• İyotun 1811'de izole edilip bir element olarak keşfedilmesinden çok önce; • İyotun deniz yosunlarından elde edildiğini gösteren 1811 Fransız kayıtlarından önce; • 3000 yıllık Çin Bitkisel el kitabı Pen Tsao'dan önce; • Mısır Ebers'in Tıbbi Papirüsünden Önce; ve • Hindistan'ın kayıtlı Auyurvedik Tıbbından önce.

15.000 Yıllık Deniz Yosunu İlaçlama Kulübesini Kazmak 1975

yılında, Şili Güney Üniversitesi'nden bir veterinerlik öğrencisi, yürüyüşe çıktığı sırada bir inek kemiğine rastladı. Buluşunun bir mastodon dişi olduğu ortaya çıktı

Machine Translated by Google

İnsanları n eti kestiği yerlerde sı yrı k izleri vardı . Bu bulgu, arkeolog Tom Dillehay ve meslektaş ları tarafı ndan 10 yı llı k bir kazı projesi baş lattı . Kazdı lar ve kazdı lar.
Diş çekme ile topraktaki lifleri kopardı lar. Eleme yaptı lar, radyokarbon tarihleme yaptı lar ve sonra biraz daha kazdı lar. Keş fettikleri ş ey, küçük bir kulübe köyünü içeren yaklaş ı k 15.000 yı llı k bir siteydi.

Bitki ve hayvan kalı ntı ları arası nda dokuz deniz yosunu türü tespit edildi. Bilim adamları malzemeyi mikroskobik olarak incelediklerinde, dokuz türün hepsinin mükemmel iyot, çinko, hormon ve eser elementlerin yanı sı ra protein kaynakları olduğ unu buldular. Antik toplumları n kendilerini nası l organize ettiğ ini keş fetmek iç in bitkilerin analizinde uzmanlaş an arkeologlar, özel arkeobotanik alanı na katı lı rlar. Tarih öncesi insanları n kolesterol metabolizması nı düzenleyen, kemikleri güç lendiren ve bağ ı ş ı klı k tepkisini güç lendiren deniz yosunları nı tükettiğ ini keş fettiler. Bulgular, tarih öncesi insanları n bitki tı bbı konusunda ne kadar sofistike olduğ unu gösteriyor.

Ş ili'nin Monte Verde köy yapı ları ndan biri, yosunları n hazı rlandı ğ ı bir "ilaç kulübesi" olarak ayrı ldı . Bazı örnekler, korunmuş oldukları nı gösterecek ş ekilde kurutulmuş olarak bulundu ve bazı örnekler daha sonra ş ifacı ları n guatr tedavisinde deniz yosunu küllerini kullandı kları ş ekilde yakı ldı Sonunda deniz yosununun iyot bileş eni, araş tı rmacı lar tarafı ndan en aktif bileş en olarak tanı mlandı . Arkeologları n antibiyotik özelliklere sahip "çiğ nemiş geviş " dedikleri ş ey, diş izleriyle birlikte bulundu; bu, deniz yosununun tüketilme yolları ndan birinin, ilacı ağ ı zdaki kan damarları yoluyla doğ rudan kan dolaş ı mı na göndererek olan büyük bir pastil biç iminde olduğ unu düş ündürdü. sindirimi atlayarak.
İ yotun izole halinde mideyi tahriş edebileceğ i bilinmektedir. Bu pastilin sorunu ortadan kaldı rmak iç in tasarlanmı ş olabileceğ i tahmin edilebilir; aynı sorunu Dr. Guy Abraham 15.000 yı l sonra mideyi tahriş etmesinler diye iyot tabletlerini farmasötik bir sı rla kaplayarak çözdü... Caveman, Dr. A. ile tanı ş ı n.

Tarih öncesi Monte Verde sakinleri hakkı nda bir baş ka çarpı cı keş if, onları n bitki ve hayvanlar açı sı ndan zengin bir bölgede yaş adı kları , ancak yerel olarak deniz yosunları nı n bulunmadı ğ ı dı r. En yakı n deniz yosunları uzak kı yı lardan geldi. Yerlilerin onu sahilden elde etmek iç in 90 kilometre batı ya yürümeleri ya da tarih öncesi ticaret ortakları bulmaları gerekiyordu. Bu bilgi, yosunları n kültürleri iç in ne kadar değ erli olduğ unu göstermektedir.

Tarih Öncesi Ş ili'den Vitamin Shoppe'ye Dillehay'ı n Monte Verde:

Deniz Yosunu, Gı da, Tı p ve Güney Amerika Halkı iç in destekleyici materyallerine göre , kazı lan deniz yosunları ndan bazı ları bugün hala yerli Huilliche halkı tarafı ndan kı zarı klı kları , iltihapları , apseleri tedavi etmek iç in kullanı lı yor. tümörler, ülserler, göz enfeksiyonları , gut ve diğ er durumlar. Monte Verde sitesinde bulunan yosunlardan biri olan Gigartina'yı Vitamin Shoppe zincir mağ azası nda kapsüller iç inde buldum. Araş tı rmalar, bu kı rmı zı deniz yosununun binlerce yı ldı r geleneksel Çin tı bbı nda ve diğ er kültürlerde bağ ı ş ı klı k uyarı cı ve antiviral olarak kullanı ldı ğ ı nı gösteriyor. Birç ok çağ daş naturopat ve bitki uzmanı , 15.000 yı l önce tarih öncesi insanları n aynı botanikleri kullandı ğ ı ndan habersiz olan Gigartina'yı tavsiye ediyor.

On ası r ileri sar. Yazı lı tarih aslı nda yosunları ilaç olarak belgeliyor. Bitkisel ilaç kitapları , antik Çin, Mı sı r, Mı sı r ve Mı sı r'da elle yazı lmı ş ilk kitaplar arası ndaydı .

Machine Translated by Google

Hindistan ve Avrupa. Çoğu zaman, bu türyazılar el yazması "kağıt" veya parşömenler üzerinde oluşturuldu ve geleneksel tıbbi uygulamaları kaydetti. Okuyucunun doğru bitkiyi tanımlayabilmesi için genellikle çizimler eşlik etti.

İmparator Shennong, Çin bitkisel tıbbının kurucusu olarak kabul edilir, ancak büyük olasılıkla, nesiller boyunca ağızdan ağıza aktarılan geleneksel ilaçları kaydetme öngörüsüne sahipti. Yaklaşık MÖ2700'de Pen Ts'ao ching veya Great Herbal farmakopesinde kaydedilmişlerdir . Monte Verde bölgesinde bulunan deniz yosunlarından biri olan Hai Tsao, antik Çin bitkisinde tümör, guatr ve tüberküloz tedavisi olarak da listelenmiştir. Kahverengi bir deniz yosunu olan Laminaria, tümörler için önerildi ve 3000 yıl sonra bilim adamları tarafından hala inceleniyor.

Ünlü Ebers Tıbbi Papirüsü'nün bir Mısır mezarlığında bir mumyanın bacakları arasında bulunduğu bildirildi. 110 sayfalık tomar nihayet 1987'de Mısırlı bir endokrinolog tarafından İngilizce'ye çevrildiğinde, el yazması Mısırlıların meme tümörleri için deniz yosunlarını kullandığını ortaya çıkardı . Eski Hint Ayurveda tıbbı da deniz yosunu kullandı . Tıbbi ilaçların bir derlemesi olan Materia Medica, deniz yosununun binlerce yıldır tümörlerden parazitlere kadar her şey için evrensel olarak bilinen bir çare olduğunu gösteren aynı bilgileri rapor ediyor.

Guatr bazen "şişman boyun" olarak anılırdı . Batı tıbbının babası olarak bilinen ve yaygın olarak "Önce zarar verme" yeminini yazmasıyla tanınan antik Yunan filozofu Hipokrat da deniz yosununu reçete etmiştir. Hipokrat, tıbbı felsefeden farklı bir disiplin haline getirdi, ancak felsefenin tıpta akıl yürütmedeki hataları arama zorunluluğunu korudu. Tüm klinik gözlemlerin titiz bir şekilde belgelenmesinin yanısıra tüm kişinin ayrıntılı vaka geçmişlerini almaya çağırdı . Antik Yunan'da bakım standardı olan bu bütünsel uygulamalar, çoğunlukla onun ölümünden sonra ortadan kalktı . Ama en azından tiroidi deniz yosunu ile tedavi etme geleneğini birçok takipçisine aktardı .

Daha sonra, 1 Aziz MS yüzyılda doğa bilimci Pliny the Elder, "boyun şişmesi" için kesin bir çare olarak bol miktarda yanmış deniz yosunu önerdi. Orta Çağ 'da, aynı çareyi öneren şifacılar Galen ve Avicenna'ya bazı referanslar var. Bu nedenle, çarenin tek bir yerde keşfedilip yayılmadığını veya birçok yerde bağımsız olarak keşfedilip keşfedilmediğini bilmek zor, ilaç olarak deniz yosunları dünya çapında farklı ceplerde yaygın bir bilgiydi.

Yosun Adam olarak bilinen Yerli Şifacı

Bazen batılı kaşifler veya misyonerler deniz yosunu ilacına rastladılar. Lüteriyen misyonerler 1800'lerde Avustralya'nın yerli halkını dönüştürmeye çalıştıkları nda bir köy inşa ettiler ve yerlileri "uygarlaştırmaya" çalıştılar. Ancak yerel halk , "deniz yosunu adamı " olarak tercüme edilen "parraityeorn" olarak adlandırılan büyücülerine olan inancını korudu .

Ancak deniz yosunu bilgisi bazılarını atlattı . İngiliz balina avcılığı gemileri üç yıl kadar süren seferlere çıktıkları nda, bazı ilkel halkların deniz yosunu yediklerini sık sık tiksintiyle bildirirlerdi. Balina avcılarının üçte biri iskorbütten öldü, gemilerinin etrafında yüzen deniz yosunlarını almak için C vitamininin orada olduğundan habersizdi.

Machine Translated by Google

Daha Fazla İyot Hikayesi

Brittany ile tanışın: Şiddetli fibromiyalji ağrısı ve yorgunluğu giderir.

28 yaşında, üç aktif çocuğu olan bir kadınım. 2003 yılında ilk çocuğumun doğumundan sonra sırtımda fibromiyalji geliştim. Ağrı ve spazmlar üç yıl içinde ve ikinci çocuğumdan sonra derin zonklayıcı ağrılara dönüştü. Spazmlar o kadar kötü ve sıklaştı ki onlardan korkuyorum. En uzunu 14 saat sürdü ve beni acil servise koydu. Bittiğinde her yere kustum, bir hafta uyudum ve 10 kilo verdim. En son spazmım yaklaşık 6 ay önceydi.

Yaklaşık iki ila üç saat sürme eğilimindedirler, ancak daha uzun sürebilirler. Bazen onlarsız aylar geçirdim ve sonra her hafta onlara sahip olduğum aylar oldu. Spazm dediğimde, bir kamyon tarafından ezilirken ve kürek kemiğinize bıçak saplayıp çıkarken rüzgarın sizi yere serdiğini düşünün. O kadar kötüydü. Otuz yaşında bir bedene hapsolmuş 70 yaşında biri gibi hissettim.

Yorgunluğum o kadar şiddetliydi ki, araba sürerken uyuyakaldım. Sabah kalkar kalkmaz giyinmek bir angaryaydı. Hayatımda aşk, çocuklarım ve harika bir kocam olmasına rağmen, bunca yıl nasıl bu kadar sefil hissederek yaşadığımı ve KİMSE BANA YARDIMCI OLMADIĞINI anlamıyorum! Doktorlar çok dikkatsiz! Farklı bir şey yapmadan altı ayda 20 kilo aldım.
Cildim kötüleşiyordu. Kuru ama dağılıyor.

Tramodol reçeteli ağrı kesici almak zorunda kaldım. Daha sonra internette fibromiyaljiyi araştırırken bir tedavi olarak iyotla karşılaştım. Yeterince ucuz görünüyordu, bu yüzden yaptığım ilk şey ayağıma biraz Lugol's İyot sürmek oldu. Sonra ağızdan almaya başladım. Her şey değişti. Bir gün ağrı kesicilerimi almayı unuttuğumu fark ettim.

İyoda başladıktan sonraki iki hafta içinde hayatımı geri almış gibi hissediyorum. Bu kadar uzun süre zombi gibi bir sersemlik içinde yaşadığım için utanıyorum, sadece her gün idare etmeye çalışıyorum. Detoks semptomlarının ortasında bile, iki haftada geçen yıldan daha fazlasını yaptım! Harika hissediyorum! Ben hayatı seviyorum! Ben inç kaybediyorum, henüz kilo değil, ama kimin umurunda!? Bu kadar hasta ve tembel olduğum için kocamdan bol bol özür diledim ve beni bu kadar çok sevdiği için ona teşekkür ettim. Giderek daha da kötüleştiğim için son üç yıldır temelde bana ve üç çocuğa baktı.

Şimdi çok mutlu olsam da eski benliğim ve boşa giden yıllar için ağlamak istiyorum. Çevremdekilere yardım etmek istiyorum. Obez kadınlar ve yorgun erkekler görüyorum ve onlar için çok üzülüyorum. Yardım etmek istiyorum!
Uyanığım ve yaşıyorum! Ben daha da akıllıyım. Artık sadece yaşlanma nedeniyle yaşamı bozan sağlığı kabul etmenin sağlıklı olmadığını anlıyorum. 60 yaşındaki biri benim hissettiklerimi asla hissetmemeliydi.

Benim hikayemle bağlantı kurabilecek başka genç anneler var mı? doktorum da verdi
bana anti-anksiyete ilaçları verdi ve beni antidepresanlara koymak istedi.

Şimdi işten eve geliyorum ve hemen ailem için akşam yemeği hazırlamaya başlıyorum. Artık o kadar çok enerjim var ki her gece iki akşam yemeği hazırlayabilirim!

Sonja ile tanışın: Kanayan dişetleri çözülür.

En büyük iyot başarım, uzun süredir kanayan dişetlerini iyileştirmektir. En nazik diş ipi ile bile bir yıldan fazla bir süredir iki diş arasındaki dişetlerini tahriş ettim. Dişçim elinden geleni yaptı ama dişetlerim iyileşmedi. İki ay boyunca yardımcı olmadan kullandığım reçeteli bir gargara aldım.

Machine Translated by Google

tüm. Hatta bir ara diş imde ağ rı dan dolayı gizli bir ç atlağ ı n olabileceğ ini bile düş ündüm.

Bir süre sonra Lugol'ün %5'ini sorunlu bölgede denemeyi düş ündüm. Diş ipi kullandı ktan sonra sabah ve akş am sadece bir damla. Bir hafta sonra, önemli ölçüde daha iyiydim. Kı sa bir kullanı mdan sonra ipliğ in orijinal cilası nı kaybeden geniş leyen diş ipi buldum. Daha sonra diş ipinin bir kı smı nı ı slattı m ve sorunlu alanlarda bir kez daha kullandı m. Sadece bir hafta sonra diş etleri iyileş ti ve bir yı ldan fazla bir acı dan sonra bir kez daha sağ lı klı ydı . İ yot tedavisini (iyot diş ipi kullanı mı) durdurdum ve ş imdi iyotumu normal yoldan alı yorum - sabahları suya 2 damla ve akş amları bir damla. Bazen solüsyonu ç alkalı yorum ama artı k herhangi bir topikal tedavi yapmı yorum. Ve diş etlerim hala sağ lı klı .

Hala iyot (+ selenyum) almaya devam ediyorum. Hashimoto hastası yı m ve iyotun herhangi bir yan etkisine rastlamadı m. TSH'm biraz artmı ş olabilir, ancak fT4 ve fT3 ("güvenilir TSH" iç in ç ok fazla!) ve enerji seviyelerim de öyle.

Machine Translated by Google

On Beş inci Bölüm

Sihirli Mor Bir Sis—İyot Küllerden Doğar—Bir Element Olarak Keşfi Keşfetmekten vazgeçmeyeceğiz Ve tüm keşiflerimizin sonu, başladığımız yere varmak ve yeri ilk kez tanımak olacak.

—TS Eliot, Dört Dörtlü

No Gerçek hikaye kadar büyülü bir hikaye icat edilebilir. Bir yaşam olarak iyotun keşfi kimyasal elementin değişmesi, bir sihirbazın gizemli bir sıvıyı silindir şapkaya dökmesi ve ardından bir parıltı bulutu içinde beyaz bir tavşan çıkarması gibi oldu. Yıllardır tıp, deniz yosununun iyileştirici güçleri olduğunu biliyordu ama kimse nedenini bilmiyordu. Sonra 1811'de bir kimyasal kaza Batı tıbbını değiştirdi.

Fransız kimyager Bernard Courtois, Dijon'daki aile imalat şirketinde, Napolyon'un savaşları için barut yapımında kullanılan bir malzeme olan güherçile yapımında çalışmıştı. Bir gün Courtois, alışılmış odun külü tükendi, bu yüzden Normandiya ve Brittany kıyılarında bol miktarda bulunan deniz yosunu aldı. Deniz yosununu bakır bir kapta yaktı ve sonra yanlışlıkla küllerin üzerine çok fazla sülfürik asit döktü. Whoosh, güzel bir menekşe buharı ortaya çıktı. Buhar, grafit renginde parlak bir toz halinde kristalleşti.

Sonra ve orada, Courtois yeni bir element keşfettiğinden şüphelendi, ancak deney yapmak için çok fakirdi, bu yüzden daha zengin kimyager arkadaşlarına deney için kristallerin örneklerini verdi. Fazladan sülfürik asidin tıp tarihindeki en tesadüfi kazalardan birini yarattığını farkında değildi.

İki yıl sonra Humphrey Davy, Londra Kraliyet Cemiyeti'ne , Yunanca menekşe anlamına gelen yeni element Iodes adını veren bir mektup gönderdi . 1800'lerin sonlarında, birçok bilimsel "baba", iyotun gebe kalmasında rol oynadığını iddia etti. Bilimsel keşif devrimini başlatan Courtois, keşfini kaydetmediği için beş parası zâddü.

Sonraki yıllarda iyot, doktorlar tarafından birçok hastalığın tedavisi için toplandı . Yanmış deniz yosunu ve deniz süngerleri binlerce yıldır guatr tedavisinde sıklıkla kullanıldığı için,

Machine Translated by Google

İ ngiltere ve Avrupa'daki doktorlar, guatrı n hasta, ş iş miş tiroidlerini küçülten ş eyin aslı nda bu deniz bitkilerindeki iyot olduğ u bağ lantı sı nı kurmaya baş ladı lar. Sö z hı zla yayı ldı . Binlerce makale yayı nlandı . Raporlar, sonraki yı llarda kesin olarak sayı lamayacak kadar ç ok hastalı ğ ı belgeledi.

1820 - 1900—İ yot Viral Oluyor

Akciğ er hastalı kları 1900'lerde Avrupa'nı n belası ydı . Hastane yatakları nı deniz yosunu ile ç evreleyerek sı k sı k iyileş en hastalar, ş imdi iyot aldı .

1829'da Parisli bir doktor olan Jean Lugol, ilk olarak, saf su ile karı ş tı rı lmı ş %5 iyot ve %10 potasyum iyodür içeren Lugol Solüsyonu olarak bilinen popüler bir iyot formülasyonunu icat etti. İ lk olarak akciğ erler için yaratı ldı , ancak yı llar içinde suyu arı tmadan tiroid rahatsı zlı kları nı tedavi etmeye kadar her ş ey için kullanı ldı . 1800'ler geç tikç e iyot, "İ sviç re Çakı sı Tı p Bı ç ağ ı " olarak adlandı rı lan ş ey haline geldi.

Francis C. Kelly, Proceedings of the Royal Society of Medicine, 1961'de yazana gö re, "İ lk yı llarda iyotun reç ete edildiğ i hastalı kları n ç eş itliliğ i ş aş ı rtı cı dı r - felç , kore, skrofula, gö zyaş ı fistülü, sağ ı rlı k, gö rme bozuklukları . omurga, kalç a eklemi hastalı ğ ı , sifiliz, akut inflamasyon, gut, kangren, susuzluk, karbonküller, beyazlı k, soğ uk algı nlı ğ ı , yanı klar, haş lanmalar, krup, nezle, astı m, ülserler ve bronş it - sadece birkaç ı ndan bahsetmek gerekirse. Orada, 1820 ile 1840 arası nda, ç eş itli uygulamaları belgeleyen birç ok yayı nı n ortaya ç ı ktı ğ ı nı bildiriyor.

1937 Nobel Ö dülü sahibi Albert Szentgorgi,
C vitamini, iddiası na gö re kendi dö nemindeki doktorları n potasyum iyodür (KI) hakkı nda ş öyle bir sö zü vardı :

Nerede ve neden olduğ unu bilmiyorsan, seni kullan o zaman K ve I.

1800'lerin sonları nda frenginin Avrupa'nı n yüzde 50'sine bulaş tı ğ ı nı sı k sı k unutuyoruz. Van Gogh frengiye yakalandı ğ ı nda, kardeş i Theo'ya iyotun beyne ve omurgaya nası l yardı mcı olduğ u hakkı nda bir mektup yazdı . Yüzyı lı n baş ı nda Fransa'da hangi formu kullandı ğ ı nı bilmiyoruz, ancak bizmut Formik İ yodür Bileş iğ inin sifilitik lezyonlarla mücadele etmek için Amerikan eczanelerinde mevcut olduğ unu biliyoruz. Toksik cı va, 1840'ta sifilizin sonraki aş amaları için potasyum iyodür ile değ iş tirilene kadar kullanı ldı ve 1929'da Penisilin icat edilene kadar kullanı ldı . O dö neme ait eczane defterlerini incelerken, doktorlar tarafı ndan lezyonlar için reç ete edilen binlerce iyot bazlı bileş ik buldum.

1800'ler Gö ğ üsler İ yodu Seviyor

Doktorlar kadı nlara ağ rı lı ve kistik gö ğ üslerini iyotla boyamaları nı tavsiye etti. Bazı meme kanseri doktorları , ş iş lik ve kist için doğ rudan gö ğ üslere veya yumurtalı klara iyot enjekte etti. İ yot, ünlü cerrah Dr. Alfred Valpeau'nun A Treatise on Cancer of the Breast and of the Mammary Region (1856) adlı eserinde rapor edilen yüzlerce meme kanseri vaka ç alı ş ması nda kullanı lmı ş tı r .

Hastalı k ve tedavi kayı tları nı n kuru veya akademik bir ş ekilde sunulacağ ı nı düş ünürdünüz. Ancak 150 yı l ö nce vaka ç alı ş maları titiz ve ö zenli bir ş ekilde yazı lmı ş tı r.

Machine Translated by Google

şefkatli bakım. Doktorlar seçenekleri üzerinde düşündüler ve hem iyimserliklerini hem de kısıtlamalarını, coşkularını ve hayal kırıklıklarını paylaştılar. Bir iyot tıp endüstrisi büyüdü ve iyotu yönetmek için yeni yollar geliştirdi. Birçok ilaç şirketi, iyodu diğer elementlerle birleştiren kendi formülasyonlarını geliştirdi.

Hastalar yakaladı ve başarılarını bildirdi. Meme Kanseri Tercihleri araştırma projesi için eserler ve iyot hatıraları toplarken, 31 Mayıs 1886 tarihli antika bir mektup satın aldım. "Mrs. Dr. RA Johnston", Wellsville, Ohio'da kız kardeşinden geldi.
Mektup yazarı, doktorun karısının önerdiği şekilde göğsüne iyot boyayarak ağrıyı nasıl başarılı bir şekilde rahatlattığını anlattı. Önemli olan, bu mektubun 1800'lerin sonlarında başarılı hastadan hastaya tıbbın iç yüzünü kavraması ve tıp doktorları tarafından iyot ve meme üzerine yayınlanan birçok monograf ve kitabın heves, abartı veya abartı oluşturmaması dır. Hastalar birbirlerine başarı bildirdiler.

Amerikan İç Savaşı—Cannonballs için İyot Tedavisi

2006'da, iyotlu eserler için eBay'de gezinirken, İç Savaş sırasında Konfederasyon askerleri tarafından kullanıldığını gösteren işaretleri olan pirinç bir iyot kantine rastladım. Daha sonra askerlerin çantalarının önemli bir parçası olarak su kantinleri ile birlikte iyot kantinleri taşıdıklarını keşfettim. İyot, suyu arıtmak ve sağlıksız koşullardan kaynaklanan enfeksiyonları ve hatta savaş alanı ameliyatları ve ateşli silah yaralanmalarının komplikasyonlarını tedavi etmek için kullanıldı. Kantini Meme Kanseri Seçimleri'nin iyot artefakt koleksiyonu için kaptıktan çok sonra, Francis Kelly'nin böyle bir kantini kullanmış olabilecek bir Konfederasyon askeriyle ilgili raporunu okudum.

Kelly, bacağında, kolunda, omzunda ve yüzünde birkaç gülle yaralanmasına maruz kalan bir Konfederasyon Albay John B. Gordon'un hikayesini hatırlıyor. Enfeksiyon başladı. Alabama Alayı götürüldüğünde, Dr. Weatherly günde üç veya dört kez iyot kantinden Gordon'un yaralarına iyot uygulamasıyla hastaneye yanlış anlamış olabileceğini ve günde üç veya dört yüz kez iyot uygulamış olabileceğini iddia ediyor. Albay sadece iyileşmekle kalmadı, Gürcistan Valisi oldu ve uzun bir yaşam sürdü. İç Savaş deneyiminden kırk yıl sonra, 1904'te öldü.

Askerler, çantalarının önemli bir parçası olarak su kantinleri ile birlikte iyot kantinlerini taşıdılar.

İyot: Enfeksiyon Bağlantısı

Machine Translated by Google

Figure 4
Confederate States Civil War Iodine Canteen, 1861. (Collection of Breast Cancer Choices.)

Machine Translated by Google

Bugün iyotun etkilerinin antiseptik özelliklerinden daha geniş olduğunu biliyoruz. Metalleri detoksifiye ettiğini, endokrin sistemini güçlendirdiğini ve beyinde ve diğer vücut sistemlerinde açıklanamayan etki mekanizmaları na sahip olduğunu öğrendik.

20'nin başında inci yüzyılda, iyot akciğer hastalıkları için o kadar popülerdi ki, tıbbi kataloglarda nebülizör adı verilen ayrıntılı cihazlar vardı; belirli belgelenmiş protokollere göre inhalasyonu teşvik etmeleri amaçlandı. İyot bazen toksinleri akciğerlerden o kadar güçlü bir şekilde uzaklaştırdı ki, detoksifikasyon sürecini yavaşlatmak için özen gösterilmesi gerekiyordu. Dr. Abraham, kan ve dokulardan toksinleri ve yabancı maddeleri uzaklaştırma sürecini tanımlamak için "deobstrüent" kelimesini kullanır.
İyotun viral enfeksiyonu önlediğine yaygın olarak inanılıyordu. İngiliz Kızıl Haçı, iyotlaıslatılmış pamuğun gömülü olduğu madalyonlar bile üretti.

resim

İyotlu Tuz 100 Yıl Sürer (hayır, bu bir yazım hatası değil)

Fransız beslenme kimyacısı Jean-Baptiste Bousingalt, 1830'larda tuza iyot eklenmesini önermesine rağmen, Amerika Birleşik Devletleri'nde Dr. David Marine'in tuzu iyotlu hale getirmesi 1924'e kadar sürdü. Bu başarıya, toprağın iyot eksikliğiyle ünlü olduğu Akron, Ohio'daki ergenler üzerinde bir deney yaparak ulaştı. Guatr nüfusun yüzde 56'sını etkiledi ve kızların guatr gelişme olasılığı erkeklerden altı kat daha fazlaydı. Araştırmacılar yaklaşık 2.000 öğrenci aldı ve onlara iyodür verdi. Yaklaşık olarak aynı sayıda öğrenciden oluşan kontrol grubuna iyodür verilmemiştir.
30 ay sonra iyodür verilmeyen öğrencilerin yüzde 22'sinde guatr gelişti. İyodür alan öğrencilerin sadece yüzde ikisinde guatr gelişti.

Tuzun iyotlanmasından on yıldan kısa bir süre sonra guatr insidansı düştü. Detroit'te, guatr iyotlu tuz kullanımının ilk altı yılında oranlar yüzde 9,7'den yüzde 1,4'e düştü.

Asker, Boynun Çok Şişman

Quynh Nguyen gibi bilim adamları, Iodized Salt and US Development'da, tuzun iyotlanmasından önce ABD Ordusunun, önemli guatr nedeniyle birçok "guatr kuşağı" üyesini reddettiğini gözlemlediler. Birinci Dünya Savaşısırasında yaklaşık 12.000 erkekte basit guatr vardı ve bunların üçte biri boyunları çok geniş olduğu için askeri gömleklerin yakaları bağlanamadığı için reddedildi. Orduya kabul edilen askerler bile, başka yerlerdeki askerlerden daha büyük boyunlara sahip olma eğilimindeydi ve daha büyük gömleklere ihtiyaç duyuyordu. Tuz iyotlamadan sonra, daha az Guatr Kemeri acemi reddedildi ve Ordu daha küçük yakalı gömlekler yapmaya başladı.

1900'lere gelindiğinde, önemli bir besin olarak iyotun faydaları, Güney Carolina'nın kırsal topluluklarına bile nüfuz etti. Orada iyot bakımından zengin toprakları yla o kadar gurur duyuyorlardı ki kaçak içki pazarladılar.

Machine Translated by Google

Figure 5
Red Cross Iodine Locket embedded with iodine-soaked cotton.
(Collection of Breast Cancer Choices.)

Machine Translated by Google

“Bir galonda guatr değil” sloganı ile. Sağlıklı ürünlerinin daha fazla reklamını yapmak için, SOUTH CAROLINA, IODINE DEVLETİ, araç plakalarına damgalanmıştır.

Ancak dünyadaki her yer, yerel şifacı olarak bir Deniz Yosunu Adamına veya Güney Carolina kadar iyotlu toprak bakımından zengin bir eyalete sahip olacak kadar şanslı değil. Birçok ülke ve bölge iyot eksikliği yüzünden harap oldu. 1996'da Çin'de topraktaki iyot eksikliğinden dolayı zihinsel gerilikten muzdarip on milyon insan olduğu tahmin ediliyordu.

1989'da, Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden pediatrik nörolog Dr. G. Robert DeLong, Çin'in kırsal bölgesi Xinjiang'ı ilk kez ziyaret ettiğinde, zeka geriliği şiddetliydi. Diğer engeller de hakimdi: düşükler, yüksek bebek ölümleri, bodur büyüme, sağırlık ve ölü doğumlar nüfusun çoğunu etkiledi.

Tam gelişmiş yetişkinlerden bazıları, çocuklar kadar küçük görünüyordu. Beş yaşındakilerden bazıları küçük çocuklara benziyordu. DeLong'a göre, çocuklar gerçekten üzgün durumdaydı. “Bazıları aşırı zeka geriliği gösterdi ve yürüyemedi, ayakta duramadı ve hatta oturamadı. Ciddi fiziksel güçsüzlük belirtileri olmayanlar bile tembel ve donuktu.”

Hayvanları da benzer şekilde zayıftı ve ölü doğan yavrular ürettiler ve eyaleti umutsuzca fakir bıraktılar. Çin'in bu bölgesi, Marco Polo'nun 1200'lerdeki zamanından beri “köy salakları” tarafından mesken olarak kabul edildiğinden, halk “yok edildi”. İyotlu tuz, tuz korkusu da dahil olmak üzere birçok kültürel ve politik faktör nedeniyle bir seçenek değildi.

Dr. DeLong ve Çin'deki meslektaşları, insanlara iyot sokmak için birçok çözümü araştırdı ve reddetti. Sonunda DeLong, sulama hendeklerine baktı ve suya iyotun damlatılıp damlayamayacağını merak etti. Böylece bitkiler iyodu emecek, hayvanlar bitkileri yiyecek ve besin zincirinin tepesindeki insanlar yeterince iyot alacaktır.

Onlar bunu nasıl yaptı? Pratik olmaları gerekiyordu. Düşük teknolojiyi düşünün. DeLong ve Çinli meslektaşları, sulama kanalını geçen kahverengi bir köprünün üzerine 55 galonluk ortak bir petrol varilini donattı. Suya sabit bir damlama sağlamak için bazı intravenöz borular ve kelepçeler bağladılar. Daha sonra, tamburu potasyum iyodat ile doldurdular ve mansap köylerinde ne kadar iyot bulunduğunu ölçtüler. Hazır oldukları nda, namluyu hırsızlıktan korumak için yerel bir köylü tuttular. Geceleri köprüde uyudu, bir battaniyeye sarındı. İyot bitince köylüler varilleri yeniden doldurmaya devam etti.

Machine Translated by Google

Figure 6
1932 South Carolina License Plate, *The Iodine State.*

(Collection of Breast Cancer Choices.)

Machine Translated by Google

Bebek Ölümleri Nasıl Yarıya Düşürülür?

Bir yıl sonra,

• Bebek ölümleri yarı yarıya azaldı.
• Koyun üretimi yüzde 40 arttı. • Daha sonraki
ölçümler, ortalama beş yaşındaki bir çocuğun boyunun dört inç arttığını gösterdi. • Sulama projesinden sonra doğan çocukların ortalama zekası 16 IQ puanı yükseldi. • Ölü doğan hayvanlar ve düşükler yüzde 50 oranında azaltıldı.

1997 yılına gelindiğinde The Thrasher Foundation, The Joseph P. Kennedy Foundation ve Kiwanis International, sulama projesini üstlenmek için devreye girdi. İyot damlatması şimdi 2,6 milyon Çinli için uygulanıyor. Köylülerin suyuna on üç buçuk ton iyot damlatıldı. Böyle bir hayat kurtaran, hayat değiştiren bir projenin maliyeti? Kişi başı altı sentten az. Beş yüzyıl boyunca silinen insanların hayatlarını yeniden yazmanın tüm maliyeti bu.

Orta Asya'da yer alan bir ülke olan Kazakistan'da halk sağlığı yetkilileri, iyotun istihbarat için önemi konusunda farkındalık yaratmaya çalışıyor. Billboardlar iyot mesajını haykırıyor. Broşürler dağıtılır ve yedinci sınıf öğrencileri tarafından incelenir. İyot Adam süper kahraman çizgi film karakteri bile çocukları aptal olmamaya teşvik ediyor; "iyotlu tuz yiyin." Tüm bu eğitim araçlarına rağmen, Kazak hayır kurumları ulusal konfederasyonu başkanı Valentina Sivryukova, bir gün pazarda yürürken genç bir Kazak çocuğunun diğerini kızdırdığını duyana kadar mesajın iletildiğinden asla emin değildi. iyot eksikliğin falan mı var?"

15 IQ Puanı Ne Fark Yaratır?

Zaire'de halk sağlığı çalışanları, zihinsel geriliğin o kadar yıkıcı olduğu uzak bölgelere gittiler ve nüfusa iyot sokmanın en iyi yolunun onlara iyot enjekte etmek olduğunu düşündüler.

Machine Translated by Google

Figure 7
Xinjiang Provence villager guards barrel used to drip iodine into the irrigation ditch.

(Photo courtesy of Shannon Hader.)

Machine Translated by Google

haş haş tohumu yağ ı bazı nda iyot. Bir vakada, IQ'sunun 50'li yaş larda olduğ u tahmin edilen yetiş kin bir adam, iyot eksikliğ inden o kadar zihinsel engelliydi ki, kı yafet giymesi gerektiğ ini anlamadı . Yaş lanan ebeveynleri o kadar utanmı ş tı ki, köylüleri üzmemek iç in onu evde kilitli tutmak zorunda kaldı lar. Halk sağ lı ğ ı ç alı ş anları ona haş haş tohumu yağ ı ile karı ş tı rı lmı ş bir iyot enjeksiyonu yaptı ktan sonra, kı yafetlerini giymeyi öğ rendi ve bir kamyona tuğ la yükleme iş ini baş ardı . Bu sadece ailenin finansmanı na değ il, aynı zamanda köylerindeki durumları na da yardı mcı oldu. Ebeveynler, halk sağ lı ğ ı ç alı ş anları na hayatları nı değ iş tirdikleri iç in teş ekkür etmek iç in kilometrelerce yürüyen birç ok kiş i arası ndaydı .

Ne yazı k ki, iyotun sadece kitlesel zeka geriliğ i veya Kretinizmin büyük bir sağ lı k sorunu oluş turduğ u yoksul ülkeler iç in bir endiş e olmadı ğ ı konusunda farkı ndalı k yaratmak zor oldu. Hindistan gibi ülkeler, iyotlu tuzun önemi konusunda o kadar ciddi ki, kaç ak iyotsuz tuz taş ı rken veya satarken yakalanı rsanı z hapse girebilirsiniz.

Yani burada 21 zeka geriliğ inin Aziz yüzyı l. İ yot eksikliğ inin önde gelen nedeni ise baş langı cı ndayı z ve eğ er iyot meme hastalı kları nı ve diğ er birç ok tı bbi durumu tersine ç evirebiliyorsa, neden bunun hakkı nda daha fazla ş ey bilmiyoruz? İ yodu neden ecza dolabı ndaki kafatası ve ç apraz kemiklerle dolu küç ük ş iş e olarak düş ünüyoruz? İ yot bilgileri tı p fakültelerinden ve tı p kütüphanelerinden ne zaman kayboldu? Neden? Niye?

Kim iyot ç aldı ?

İ yot Bazlı İ laç Zaman Çizelgesi

15.000 M.Ö	Monte Verde arkeolojik alanı , deniz yosunu ilaç ları ile "tı bbi kulübe" ortaya ç ı kardı .
2.700 M.Ö	Çin Kalem Tao ünlü bitkisel farmakopesi guatr iç in deniz yosunu belgeleri ve tümörler.
1550 M.Ö	Eber'in Papirüs Mı sı r Tı bbi Belgeleri meme kanseri iç in deniz yosunu kullanı mı .
460 M.Ö	Modern Tı bbı n kurucusu Hipokrat, guatr iç in deniz yosununu önermektedir.
100 AD	Yaş lı Pliny, doğ a bilimci, avukat, filozof, guatr iç in yanmı ş deniz yosununun kullanı lması nı teş vik ediyor.
400 AD	Çinli doktor Ke-Hung tarafı ndan guatr iç in kullanı lan deniz yosunları .
Orta Çağ lar	Filozof doktorlar Avicenna ve Galen deniz yosununu tavsiye ediyor.
1779	İ ngiltere, The Coventry Remedy, yanmı ş "sponge" karlı gizli formülü yayı nladı .

Machine Translated by Google

1811	Bernard Courtois, yanmış deniz yosunundan barut yaparken yeni İyot elementini keşfeder.
1813	Yeni unsur Humphry Davy tarafından onaylandı ve İngiltere ve Avrupa'daki rakip bilim adamları arasında keşfin önemini kimin "keşfettiği" konusunda tartıştıktan sonra açıklandı.
1813	Buharın menekşe rengi için JLLussac tarafından resmi olarak "Iode" olarak adlandırılan yeni element.
1815–1816	İlk olarak guatr için iyot kullanımı MD William Prout tarafından iddia edildi.
1819	Coindet, guatr için özel bir ürün olan İyot Tentürünü bir haftada (75 yıl sonra onaylanmış tır) guatrı azaltabileceğini iddia ederek resmi olarak uygulamaya sunar.
1820'ler	İyot buharları nın solunması akciğer rahatsızlıkları için uygulanmaktadır (önceden hastane odaları na dağılmış deniz yosunları). Avrupa'da akciğer hastalığı yaygın olduğu için birçok yayın bunu takip ediyor. İyot inhalasyon cihazları ve inhalasyon madalyonları ortaya çıktı.
1821	Yeni Fransız eczane hareketinin bir parçası olarak, Francois Magendie bir farmakopeye İyot ekledi. Doktorlar akla gelebilecek her koşulda denediler: krup, astım, kangren, gut, sağırlık, ülser, bunlardan sadece birkaçı.
1829	Doktor Jean Lugol, Avrupa'nın belası olan tüberküloz için Lugol'un çözümünü icat ediyor. Lugol, tercih edilen tedavi olarak daha geniş bir uygulama bulmaktadır. 2005 yılında günümüze kadar yeniden canlandı.
1830	Sir Charles Sycamore , Tüberküloz Phthisis'te İyot ve Konyum İnhalasyonunun İyileştirici Gücünü gösteren Vakalar yayınlıyor.
1830'lar	En yaygın olarak üçüncül sifiliz için kullanılır. Sifilitik lezyonlar iyotla düzelebileceğinden, ilk önce iyot denemesi yapılmadan beyin cerrahisi yanlış uygulama olarak kabul edildi. Frengi hastası Vincent Van Gogh, kardeşi Theo'ya şöyle yazıyor: "Bunu denemelisin. Gerçekten yardımcı oluyor." (Yazarın Fransızcadan çevirisi.)
1831	JB Boussingalt, guatrın önlenmesi için tuzun iyotlanması nı önerir. (Bunu başarmak 100 yıl alacaktı.)
1831–18??	İyot eksikliği kavramı önerilmiştir.
1840'lar	Dr. Jean Velpeau ve diğerleri, meme ve yumurtalık hastalıkları nda iyot üzerine vaka çalışmaları yayınlamaktadır.
1840'lar	İyot, göğüs ağrısını azaltmak için göğüslerde topikal olarak kullanılır.
1851	Hyde Park'taki Crystal Palace'daki Büyük Sergi, on ilaç firması nın birçok iyot bileşiğini sergiledi.
1860'lar	İç Savaş savaş alanı efsanesi; iyot kantinleri taşındı.

Machine Translated by Google

İ yot, I. ve II. Dünya Savaş ları nda ve Vietnam savaş ı nda askerlerin ilk yardı m çantaları nda olduğ u kadar sahra hastanesinin temel malzemesi olarak da kullanı ldı . İ yot, gazlı bez ve çengelli iğ neler, savaş alanı ilacı olarak birçok enkarnasyondan sağ çı ktı .

1862 Savaş alanı nda antiseptik olarak kullanı lan ilk iyot tentürü kaydı . Kantinlerde taş ı nan büyük miktarlar.

1864 İ lk İ ngiliz Farmakopesi, 14 müstahzardan oluş an bir seçki yayı nlar.

Banyolar, tabletler, damlalar, topikal uygulama, enjeksiyon, iyonizasyon ve elektroforez, sabunlar, merhemler, ş uruplar, ş araplar, tozlar, fitiller ve bir buhar olarak uygulandı ğ ı belgelenmiş iyot.

1883 Yayı n: Yağ kistlerine enjekte edilen iyot baş arı yla iyileş ir.

1899 Merck Manual: İ yot, tümörler için en çok kullanı lan maddedir.

1899 Prostat hastalı ğ ı ve hemoroid için üretilmiş iyot fitiller.

1900 Meme ve diğ er ağ rı lar için yaygı n olarak kullanı lan iyot merhemleri.

1910 Mikrop soluması nı önlemek için tasarlanmı ş iyot gömülü madalyonlar İ ngiliz Kı zı l Haç ı tarafı ndan dağ ı tı lı r.

1913–1930 Mayo'dan EC Kendall, tiroidin yüzde 65 iyot olduğ unu gösteriyor.

1924 Michigan, ABD: David Marine, Michigan'daki deneylerden sonra, okul çocukları nı n iyot alı rken daha az guatr geliş tirdiğ ini gösterdikten sonra tuzu iyotlu hale getiriyor. ABD Ordusu, tuzun iyotlanması ndan sonra guatr insidansı düş tüğ ü için daha küçük boyunlu gömlekler sipariş ediyor.

1930'lar Güney Carolina, iyot bakı mı ndan zengin toprağ ı nı keş feder; araç plakaları nda kendisini "İ yot Hali" olarak ilan eder. Moonshiners, "Bir Galonda Guatr Değ il" sloganı nı icat ederek devlet ruhunu ele alı yor.

1948–1961 Jan Wolff ve Israel Chaikoff tarafı ndan sı çanlar hakkı nda yayı nlanan, iyotun tiroide zararlı olduğ unu öne süren makaleler. Doğ rulanmamı ş olması na rağ men, bilgiler üç nesil tı p öğ rencilerini etkiliyor.

1956 Uluslararası İ ndeks, iyot için 1700 onaylı farmasötik ve tescilli isim yayı nlamaktadı r.

1961 Francis C. Kelley, İ yotun modası nı n geçmesinden yakı narak Kraliyet Tı p Derneğ i'ne hitap ediyor:

Ve gelecekten ne haber? Bugün iyotun itibarı nı n bundan 100 yı l sonra nası l ayakta kalacağ ı nı kim bilebilir? Geçmiş teki olaylara dayalı bir görüş e cüret etmek için, sadece araş tı rma, yeniden değ erlendirme, yeniden değ erlendirme, iyileş tirme sürecinin devam edeceğ ini ve 2061 yı lı nda çağ daş beğ eniye sahip bazı iyot değ erlerinin açı kça geçici görüneceğ ini söyleyebilirim. Bizden henüz gizlenmiş olan yeni erdemler kesinlikle kendilerini ilan edeceklerdir. Zamanı n henüz sakladı ğ ı sürprizleri paylaş mayı güvenle ardı lları mı za bı rakabiliriz.

Machine Translated by Google

2000	F. Guy Abraham, MD, iyot araş tı rmaları nı n tarihini gözden geçirerek iyot eksikliğ i üzerine bir araş tı rma projesi baş latı yor.
2005	"Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağ layan Kurt mu?" Guy E. Abraham, MD tarafı ndan yayı nlandı .
2005	Jorge Flechas, MD, Los Angeles'taki Kanser Kontrol Konvansiyonunda İ yot hakkı nda konuş uyor ve Dr. Abraham'ı n çalı ş maları nı dağ ı tı yor.
2005	Eylül, Lynne Farrow, Dr. Flechas'ı n konuş ması nı ve Dr. Abraham'ı n kanser grupları na yazdı kları nı rapor ediyor ve Meme Kanseri Seçimleri İ yot Araş tı rma Projesi için araş tı rmaya baş lı yor.
2006	Ocak, Zoe Alexander, Yahoo Iodine Group'u kurar.
2006	Mart, Zoe Iodine4Health.com'u kurdu iyot araş tı rmaları için bir depo oluş turmak için web sitesi. Web sitesi IodineResearch.com olarak yeniden yapı landı rı ldı .
2006	Ekim, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ve Chris E. Vulcanel, Curezone Iodine Forum'u kurdu.
2006-7	Curezone Iodine Forum tarafı ndan derlenen ve küratörlüğ ü yapı lan İ yot Soruları ve Cevapları .
2006	Kası m, Dr. Brownstein, ACAM'da "İ yot: En Yanlı ş Anlaş ı lan Besin"i sunar.
2006	Dr. Brownstein İ yot'u yayı nlı yor : Neden İ htiyacı nı z Var, Neden Onsuz Yaş amazsı nı z BT.
2007	Ş ubat, Birinci İ yot Konferansı (Scottsdale). Dr. Shevin'in BreastCancerChoices.org'da yayı nlanan Tuz Yükleme Protokolü .
2007	Meme Kanseri Seçimleri , İ yot Konferansı tarafı ndan tavsiye edilen İ yot Protokolü'nü yayı nlar.
2007	Ekim, İ kinci İ yot Konferansı (San Diego).
2007	Meme Kanseri Seçenekleri, meme kanseri hastaları nda idrar iyot düzeylerini değ en İ yot Araş tı rma Projesi oluş turur.
2007	Ek çevrimiçi gruplar ve web siteleri iyot eksikliğ ini keş fetmeye baş lar.
2007–Mevcut	İ yot radyo, televizyon, videolar ve ek konferanslarda tartı ş ı ldı .
2012	www.İ yotAraş tı rma.com İ yot Hareketi için Kaynak Ağ ı olarak kuruldu. Misyon: İ yot Hareketi'nin mirası nı belgeleyen araş tı rma materyallerinin yanı sı ra akran incelemesi çalı ş maları nı derlemek. Web sitesi, Zoe Alexander'ı n eski web sitesi Iodine4Health.com'un çalı ş maları üzerine kurulmuş tur.

Machine Translated by Google

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Virginia ile tanı ş ı n: Yavaş yavaş iyileş en yı llarca süren sefalet açı klaması nı okuyun.

Geçen yı lı n sonundan beri İ yot Forumu'nu okuyorum. Burada bulduğ um bilgiler bana çok yardı mcı oldu! İ nsanları n iyot almaya nası l tepki verdiğ ini ve detoksla nası l baş a çı ktı kları nı okuyarak çok ş ey öğ rendim. Hepinize çok teş ekkür ederim! İ ş te benim hikayem.

24 yaş ı mdan beri hipotiroidim. Gerçekten yavaş baş ladı : ilk baş ta sadece yorgunluk. Beş yı l kadar sonra, duygusal olarak dengesiz olmaya baş ladı m. Paranoyak, korkmuş , korkmuş ve mutsuzdum. Bir arkadaş ı m bana "Hep yorgunsun" dedi. Ve ben. Yine de, herhangi bir sağ lı klı insanı n olması gerekenden ne kadar daha yorgun olduğ umu gerçekten fark etmemiş tim. Düş üş çok kademeli oldu.

Gittikçe daha da kötü oldum; çok acı çekiyordum. Her ş ey acı ttı . Eklemlerim, kasları m, iç organları m, her ş eyim. Ve ben her zaman çok yorgundum. Hiç bir ş ey yapmak istemedim. Doğ um gününe gitme, yürüyüş yok, hiç bir ş ey yok.

Belirtileri:

Alerjiler (saman nezlesi, akar alerjisi, parfüme tahammül edememe, Hashimoto ş üphesi); kötü kandida enfeksiyonu (vajina, bağ ı rsak ve ağ ı z); adet ağ rı ları (rahim, tüm sı rt, omuzlar ve boyuna yayı lan alt sı rt); dı ş kaş lar gitti; güneş te kolayca yanar, özellikle gruplarda iş itme kötüdür; kulak çı nlaması ; kötü hafı za (kı sa süreli ve uzun süreli): Ocakta bir tava bı rakı p baş ka bir ş ey yapamam: yanı yor; göz kapağ ı nda titreme; yavaş düş ünme: Bir sohbeti/filmi/ kitabı takip edemedim; konsantre olamaz; ayakları n alt tarafı ağ rı yor; tüm eklemler yanı yormuş gibi hisseder; bağ ı rsak ağ rı sı (bası ldı ğ ı nda daha da kötü); en ufak bir fiziksel egzersiz veya ev iş i, hı zlı kalp atı ş ı , aş ı rı terleme, kı rmı zı yüz, kas ağ rı sı ve iltihaplı tendonlarla sonuçlanı r; elin arkası ndaki ganglion; sol dizde ağ rı (yanma hissi dı ş ı nda); burun ve boğ az bademcikleri ve akciğ erler düzenli olarak iltihaplanı r (ayda bir); kilo alı mı (en ağ ı rı m 95 kiloydu); karbonhidratları tolere edemez (tam tahı l bile değ il, fasulye bile); merdivenlerde üç adı m attı ktan sonra nefes nefese; alt dudakta uçuk (çene kemiğ ime ulaş aca

Bu süre zarfı nda birkaç kez doktora gittim. Bana daha yavaş almamı söyledi.

34 yaş ı ndayken 95 kilo (209 pound) ağ ı rlı ğ ı ndaydı m, her zaman yorgundum, ş iş kindim, her zaman acı çekiyordum, hiç bir karbonhidrata tahammül edemiyordum (o zamana kadar Atkins kullanı yordum çünkü karbonhidratlar kalp atı ş ları mı hı zlandı rdı ve beni öldecekmiş im gibi hissediyorum), doğ ru düş ünemiyordum, mantı ksı zdı ve kafamda kara bulutlar vardı (depresyon böyle hissettiriyordu).

Tekrar doktora gittim (yeni taş ı nmı ş tı m, bu sefer farklı ydı). Tekrar sakin olmamı söyledi. Ş u an yaptı ğ ı mdan daha kolay alı rsam, hemen gidip tabutuma yatabileceğ imi söyledim. Hayal kı rı klı ğ ı yla ağ lamaya baş ladı m (bunu ilk kez yaptı m; hiç ağ lamadı m). Muhtemelen benden kurtulmak için kanı mı test ettirmeme "izin verdi". Sonuçlar geldiğ inde hipotiroid olduğ um ortaya çı ktı . Bir ş ey buldukları için çok rahatladı m (çok az ş ey biliyordum).

34 yaş ı nda, sadece T4 tiroid hormonuna yerleş tirildim. Bu doktor çok az ş ey biliyordu

Machine Translated by Google

tiroid hastalı kları hakkı nda ve beni hemen yüksek dozda al. Bundan son derece hasta hissettim: Bir mil yürüyemedim. Herhangi bir efor beni nefessiz bı rakacak ve aş ı rı acı çekecekti. O noktada artı k çalı ş amazdı m. O zamanlar patronum çok anlayı ş lı ydı (o zamana kadar çok sı k hastalanmazdı m, iş ten çı kar çı kmaz yatağ a giderdim). Tam bir yı l çalı ş amadı m. Sadece kanepede ya da yatakta uzandı m ve kendimi mutsuz hissettim.

Bir yı l sonra kendimi T4'e baş lamadan önceki kadar kötü hissettim. Tekrar çalı ş maya baş ladı m. Yine de eve gelir gelmez yatmam gerekiyordu. Hypo-T hakkı nda çok ş ey okudum ve kurutulmuş tiroid ilaçları nı denemek istediğ ime karar verdim. Doktorum bu tür ilaçları n çok güvenilmez olduğ unu söyledi.
O zaman bunun yerine T3'ü almama izin verilmesini istedim (T4'ün yanı nda). O da bunun saçmalı k olduğ unu düş ündü. Ama bu sefer kararlı ydı m ve bir uzmana gönderilmek istedim (Hollanda'da bir sevk almanı z gerekiyor). Hangi doktora gitmek istediğ imi araş tı rdı m ve yumuş adı .
Uzman T3'ün de saçma olduğ unu düş ündü ama yine de bana verdi.

T3 bana düş ünme kapasitemi geri verdi. Ayrı ca daha az üş ümemi sağ ladı . T3'ü ilk aldı ğ ı mda ayak parmakları ma, parmakları ma ve kafama bir çeş it elektrik darbesi uygulandı . Çok yardı mcı oldu. Diğ er belirtiler yine de kaldı ...

Yı llar boyunca T4'ümü 100 mcg'den 137 mcg'ye çı karmak zorunda kaldı m. TSH'm artı k ölçülebilir değ ildi. Doktor hiper olduğ umu söyledi. Kabul etmedim ve hipo olduğ umu söyledim. Hala klasik hipo (soğ uk,...) belirtileri vardı ve hiper hiç biri yoktu.

Semptom listem hala aynı ydı ve giderek daha da kötüleş tim. Her ay hasta olurdum. Hep burnumda bademciklerimle baş ladı , sonra boğ az bademcikleri ve sonra ciğ erlerim. Ayda sadece bir hafta ondan kurtulacaktı m. Beni yordu. Ayrı ca hala yorgunluk, eklemlerimde ağ rı , beynimde sis vardı (T3'ten sonra daha iyi, ama çözülmedi. az enerji.

Kendim yapabileceğ im bir ş ey bulmayı umarak her zaman hypo-T hakkı nda çok ş ey okudum. ve dürüst olmak gerekirse: beni T4'ümü indirmeye ikna etmeye çalı ş an doktorumun elinden kurtulmak için.

Birisi cı vanı n bir sorun olabileceğ ini söylediğ inde cı va zehirlenmesi geçirdiğ imi keş fettim.
Bunun için selenyum almaya baş ladı m. Selenyum beni daha mutlu hissettirdi ve daha net düş ünmemi sağ ladı . Cı va zehirlenmesi hakkı nda okumak beni iyodine yönlendirdi. Kelp almaya baş ladı m, ama benim için pek bir ş ey yapmadı . Sonra Ekim 2011'de Curezone'u buldum.

Kası m 2011'de Lugol'un İ yoduna baş ladı m. Günde iki kez 50 mg aldı m. Hiper oldum ve buna göre T4 dozumu düş ürdüm. Etkisi geçiciydi ve tekrar orijinal doza yükselttim (137 mcg'ye geri döndüm). Bu çok büyük bir hayal kı rı klı ğ ı ydı ! Sonra Dr. Brownstein'ı n tiroidde önemli bir iyileş me görmenin üç yı la kadar sürebileceğ ini söylediğ i kitabı nı okudum. Bu yüzden sabı rlı olmalı ydı m (ki değ ilim)). Ben de kilo almaya baş ladı m.

Candida'm Lugol'lardan gerçekten nefret ediyordu (ve bu yüzden onu sevdim). ben de aldı m eş lik eden takviyeler.

Curezone hakkı nda çok ş ey okuduktan sonra, SKII alarak iyotumu artı rmaya karar verdim. Ş imdi 100 mg Lugol ve 50 mg SKII aldı m. Yine hiper oldum, T4'ümü düş ürdüm. Bu sefer geri almama gerek yoktu! Ş imdi 125 mcg/gün T4 kullanı yordum. Ayrı ca hala T3'ümü alı yorum. Bunu düş ürmüyorum, günün bir yarı sı var, oysa T4'ün bir haftanı n yarı sı var. 28 Ş ubat 2012: Ş u anda günde 150 mg Lugol ve 300 mg SKII alı yorum. Vücuduma çok ş ey oluyor:

Machine Translated by Google

Ellerimdeki lekeler kayboluyor. Alerjim gitti. Sol dizdeki ağrı eskisinin yarısı kadar kötü. Kilo vermek ama bundan daha fazlası: vücudum farklı görünmeye başlıyor. Yüz artık kabarık değil. Kas gücüm geri geliyor. çoooook daha mutluyum! Kafam harika net. Ayaklarım artık acımıyor. Kalp atışhızı düştü (elbette hiper olduğum zamanlar hariç). Şimdi ziyarete gitmeyi seviyorum. Çok daha fazla enerjim var ve yorulduğumda sadece 15 dakika oturuyorum ve sonra tekrar gitmeye hazırım. Hipo-T olduğunda, dinlenme bir fark yaratmadı. Eklemler artık yanmaz. Tonsillit çok daha iyi, ancak çözülmedi. Geçen hafta kocamla bir tepeye çıktım ve nefes nefese kalmadan ya da kalbim çarpmadan ona ayak uydurabildim!

Kalan belirtiler: Adet sancıları

(B12 eksikliği olabileceğini buradan okuyun. Az önce Dr.
Brownstein'ın B 12 kitabı). Belimde ve omuzlarımda korkunç ağrılar oluyor. Bu ağrılar kanama durduktan sonra yaklaşık bir hafta kadar devam eder. Hala aralıklı kanamam var. Sanırım kandidam neredeyse kontrol altında. Hala bazen hızlı kalp atışları alıyorum ve hala karbonhidratlara tahammül edemiyorum. Kısa süreli hafıza hala kötü. Bağırsak hala ağrıyor. Sık sık ishal.

Yani, çok daha iyi, ama henüz orada değilim. Ama sonra, 15 yıldan fazla bir süredir hastayım ve sadece dört aydır iyot kullanıyorum! İyileşme inanılmaz!

Machine Translated by Google

Onaltı ncı Bölüm

İ laçları mdan Kim İ yot Çaldı ?

Bilgeliğ in başlangı cı şüphede bulunur; şüphe ederek soruya varı rı z, arayarak hakikate ulaş abiliriz.

-Pierre Abelard, Fransı z filozof

A Dünya Savaş ı 'ndan sonra, penisilin ve sülfa ilaçları nı n icadı , iyotun yerini almaya baş ladı . enfeksiyonlar. Ancak antibiyotiklerin icadı , yüzyı llı k enfeksiyon dı ş ı iyot kullanı mı nı n neden tüm eski kitaplar ve makaleler gömülmüş gibi yavaş yavaş gözden kaybolduğ unu açı klamı yor. Rahmetli kayı nvalidemin kavanozu Iodex Merhem artı k Walgreens'de mevcut değ ildi. Doktorlar iyotu yalnı zca cerrahi bir antiseptik veya radyoaktif kontrast boyaları n bir bileş eni olarak tanı maya baş ladı lar. Benim kuş ağ ı mda doktor olmayanları n çoğ u iyodu sadece ilaç sandı ğ ı ndaki bir kafatası ve çapraz kemiklerle süslenmiş küçük kahverengi şişe olarak hatı rlı yor.

Tı p kitapları ndan ve monografl ardan gelen zengin iyot bilgisi nereye gitti? Neden ortadan kayboldu?

Unutmayı n, prostatitten guatr ve alerjiye kadar çok geniş bir hastalı k listesinden bahsediyoruz. İ yot, yüz yı l sonra aniden çalı ş mayı bı rakamadı . İ yot bilgisinin kaybolması na baş ka güçler de katkı da bulunmuş olmalı dı r. İ yot, onlarca tı bbi durumda kullanı lmaktan zehir olarak kabul edilmeye nasıl gidebilir? Bu nasıl olabilir?

Dünyayı iyodine karş ı ne çevirdi?

Kim iyot çaldı ? 2005 yı lı nda Guy Abraham, MD, bu soruyu yanı tlayan bir makale yazdı . Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağ layan Wolff, 1948'de yayı nlanan ve doktorları iyotun tehlikeli olduğ una ve iyot alanları n tiroidlerinin çalı ş ması nı durduracağ ı na ikna eden etkili bir makale belirledi.

Dr. Abraham, yazarları n önerilen günlük miktarı n (RDA) 20 katı nda iyotun farelerde guatra neden olduğ unu iddia ederek hata yaptı kları na dikkat çekiyor. Aslı nda, farelerin tiroid hormon seviyelerini kontrol etme zahmetine bile girmediler ve geniş lemiş tiroid veya hastalı k kanı tı bildirmediler.

Machine Translated by Google

Wolff-Chaikoff Varsayı mı Bu yanlı ş

sonuç, 1969'da baş ka bir makalenin bulguları insanlara tahmin etmesiyle Wolff tarafı ndan tekrarlandı . Bu arada yazarlardan biri olan Dr. Wolff, UC Berkeley'den Ulusal Sağ lı k Enstitüleri'ne geçerek çalı ş manı n önemini ş iş irdi. Wolff Chaikoff'un vardı ğ ı sonuçları n etkisi o kadar geniş ti ki, fenomen korku tacirliğ i olayı "Wolff-Chaikoff Etkisi" olarak adlandı rı larak kurumsallaş tı rı ldı . Tı p ders kitapları bu hatayı sürdürdü ve en az üç kuş ak doktorlara öğ retti.

Hiç kimse çalı ş mayı doğ rulamadı veya tekrarlamadı , bu nedenle iyot takviyesinden kaç ı nma uyarı sı tı bbi uygulamaya dahil edildi.

İ nsan iyot araş tı rmaları üzerine bir moratoryum ortaya ç ı ktı . Efsanevi Wolff-Chaikoff Etkisi'ni ders kitapları ndan Wikipedia'ya kadar olan kaynaklarda okumuş tum. Ama hiç kimsenin Wolff-Chaikoff'u, iyotun onları çok hasta edeceğ ine dair bir kı yamet kehaneti olarak çağ ı rdı ğ ı nı hiç duymamı ş tı m.

Sonra bir Mart sabahı saat 8'de telefonum çaldı . İ yot Araş tı rma Projesi veri tabanı mı zda bulunan bir hastanı n ofisinde oturduğ unu söyleyen Connecticut'lı bir doktordu. TSH'si (tiroid uyarı cı hormon) laboratuvar aralı ğ ı nı n dı ş ı ndaydı ve iyot almaktan umutsuzca hipotiroidi haline gelmesinden korktu. O paylaş tı :

Barbara her zaman onun için neyin iş e yaradı ğ ı na dair sezgisel bir sezgiye sahipti, bu yüzden onu iyotunu kesmeden önce seni arı yorum.

Hipotiroidi olduğ una dair baş ka belirti olup olmadı ğ ı nı sordum ve "Hayı r, asla daha iyi görünüyordu ya da hissettim."

Cevap verirken, Dr. Jorge Flechas tarafı ndan TSH düzeylerinin iyot takviyesinde neden anormal görünebileceğ ine iliş kin bir makaleyi yorumladı m, ancak bu anormalliklerin hipotiroidizmi yansı tması olası değ ildir.

"Bayan Farrow, iyotun tiroidi kapatması fizyolojinin temel bir yasası dı r."

Sözcüklerin kulakları ma yerleş mesine izin verdim çünkü feci Wolff-Chaikoff Etkisi mirası nı n bu kadar açı k bir ş ekilde dile getirildiğ ini hiç duymamı ş tı m.

Onu Dr. Abraham'ı n Wolff-Chaikoff hakkı ndaki makalesine yönlendirdim ve kendisine Dr. Flechas'ı n TSH seviyelerini açı klayan makalesi. Sonradan bir düş ünce olarak, "Düş üncelerinizi bildirmek için bana e-posta gönderir misiniz?" diye ekledim. O kabul etti. Bir ay sonra, Wolff-Chaikoff, TSH seviyeleri ve Dr. Abraham'ı n çevrim içi İ yot Projesi kitaplı ğ ı na giriş için bana teş ekkür eden bir e-posta gönderdi.

Bir doktordan bilgi almak için doktor olmayan birini arayacak kadar iyi niyetli bu tüyler ürpertici açı klamayı duymak beni etkiledi. Wolff-Chaikoff'un feci mirası artı k bir tı p kütüphanesine gömülmüyordu. Connecticut'ta ve muhtemelen baş ka her yerde canlı ve iyi durumdaydı . "İ yotun tiroid bezini kapattı ğ ı " fikri hala bir ilaç olarak uygulanı yordu.

Machine Translated by Google

"fizyolojinin temel yasası" ve halen aktif olarak uygulanmaktadır. Bunun yanlış olduğu ortaya çıktı - ne temel ne de bir yasa. UC Berkeley ve Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden referanslara sahip bir nüfuz liderinden sadece bir varsayım. "Ne yaptıklarını bilmeliler" zihniyeti hakim oldu ve kısa süre sonra insanlar üzerinde daha fazla iyot araştırmasına ilişkin bir moratoryum vardı. Çılgınca geliyor mu? Evet, ama çok doğru!

Doğrulanmamış iki bilimsel makale tarafından on yıllardır muhtaç hastalardan iyot çalınabiliyorsa, doğrulanmamış çalışmaların hasta bakımını belirlemesine izin veren bir tıbbi sistemi suçlamalıyız.

Evet, bu bir suçlama. Bu fiyasko nasıl olabilir? Kimse dikkat etmiyor mu?
Tıbbi uygulamalardan iyot hırsızlığından kaç kişi zarar gördü? Ben? Sen? Bizim çocuklar?

En önemli bilimsel devrimlerin tümü, tek ortak özellikleri olarak, kozmostaki merkeziliğe ilişkin önceki kanaatlerden sonra insan kibrinin tek bir kaideden indirilmesini içerir.

—Stephen Jay Gould

Abraham Mücadelesi Bir Devrim Yaratıyor UCLA Tıp Fakültesi'nde eski bir Kadın Hastalıkları, Jinekoloji ve Endokrinoloji Profesörü olan Dr. Abraham bulguları nı kendine saklamadı. İyot eksikliği hakkında daha fazla yayın yapmaya devam etti ve klinik uygulamada iki olağanüstü doktorun, Kuzey Carolina'dan Jorge Flechas, ve Michigan'dan David Brownstein'ın ortaklığına kaydoldu. 2005 yılından bu yana, üç tutkulu, kararlı doktor, iyotla ilgili mevcut varsayımlarda bir devrim yaratan bir çalışma bütünü üretti.

Neden? Niye? Çünkü çalışmaları, paha biçilmez sayıda kişi tarafından denenmiş ve doğru olarak test edilmiştir. son yedi yılda hastalar ve doktorlar.

Bu bilgi 20 yıl önce ortaya çıkmış olsaydı, iyot düşüncesinde devrim gerçekleşmeyecekti. 20 yıl önce internet yoktu. Gelişmiş hastadan hastaya ağ yok. Doktorlar arasında hızlı iletişim yok.

İyot Doktorlarının iyot takviyesinin faydaları hakkındaki iddiaları, tıp konferanslarında sessizce tartışılan bir konu olarak kalabilirdi. En iyi durumda, iyot küçük bir grup düşünen doktor tarafından en popüler faydaları için kullanılmış olabilir veya iz bırakmadan solmuş olabilir. Ortaya çıkan hasta sonucu yüksek kalitede olabilir ancak aşağıdakilerle sınırlı olabilir:

• Birkaç iyot okur yazar doktor; ve • Bu doktorların eleştiriye açık olmaları ve dolayısıyla iyot dozlaması nda ihtiyatlı davranmaları. İyotun gerçek faydaları yirmi yıl daha yok olabilirdi.

Ancak iyot doktorları tıp camiasına çıktı ve iyot eksikliği hakkında konuştu.

Machine Translated by Google

konferanslarda. Göğüs hastalığından insülin azalmasına ve depresyona kadar vakadan vakaya atıfta bulundular. Bu etkinliklere katılan hasta aktivistler, çevrimiçi topluluklarına geri bildirimde bulundu. Araştırmalarına yardımcı olmaları için akranlarını görevlendirdiler. Dr. Abraham'ın tüm makalelerini okudular ve alıntılarını kontrol ettiler. Dr. Flechas'ın radyo röportajlarını dinlediler. Dr. Brownstein'ın kitabını okudular. Meme Kanseri Seçimleri gibi topluluklar, iyotun tarihsel faydalarının yanısıra iyot bazlı tıbbın gizemli politikalarını araştırarak bilgileri araştırmak için yola çıktılar.

Bu topluluklar iyot kullanımının geçerliliğini belirlemek için yola çıktılar: Güvenli miydi? Öyle olsaydı, bundan hangi hastalıklar ve durumlar yararlanabilirdi? Yoksa güvensiz miydi? Hemen burnumuzun dibinde yaygın olarak iyi şeyler yapabilecek bir ek var mıydı? Gerçekler nelerdi? Kurgu neydi?

İyot Devrimi, özgün düşünür ve Dr. Abraham'ın haklı olduğunu kanıtlayan taban hareketi olmak üzere birbirine bağlı iki parçadan oluşur.

Çevrimiçi katılımcılar çoğunlukla anonim olduğundan, pro-iyot bilgilerine yönelik zorluklar hızla geldi ve gerçeklere ulaşmak için rekabeti teşvik etti. 2006 yılına gelindiğinde, ilk çevrimiçi gruplar, yalnızca iyotu araştırmak amacıyla ortaya çıktı. Eski bir psikoloji profesörü olan Zoe, daha sonra Stephanie Buist, ND tarafından devralınan Yahoo Iodine Group'u kurdu. Steve Wilson, Laura Olsson ve Chris E. Vulcanel tarafından oluşturulan Curezone İyot Forumu neredeyse aynı anda başladı. İyi sonuçlar ve heyecan arttıkça üyelikleri alev aldı. Tahmin edilebileceği gibi, birkaç İnternet uzmanı, Wolff-Chaikoff Etkisi'ne olan efsanevi ve yaygın olarak tutulan/uygulanan inançtan altı ay içinde tüm iyot alanlarının öleceğini tahmin etti.

Ancak iyot yanlısı katılımcılar deney yapmaya, birbirlerini desteklemeye ve referanslar toplamaya devam ettiler. Bazı iyot yanlısı düşünce liderlerinin tıp veya bilim geçmişi vardı, bu yüzden iyot tıp literatüründeki kanıtları tarttılar. Laura Olsson, iyot kullanımı konusunda yorulmak bilmeyen bir tarihçi antropolog oldu. Blogu, araştırması olmadan tarihe kaybolacak çok değerli bilgileri kaydeder. Bakınız: http://iodinehistory.blogspot.com. Yeni bilgiler hızla paylaşılıp yeniden kontrol edildikçe heyecan arttı. Açıkçası, Wolff-Chaikoff bu hastadan hastaya internet araştırmacılarını asla aşamazdı.

Hepimiz birbirimizden öğrendikçe çeşitli çevrimiçi forumlar ve web yöneticileri arasında dayanışma ve saygı arttı. Klinik pratikte doktorlar hastaların bilgi alışverişinden öğrenmeye başladılar. Göğüs Kanseri Seçimleri, bilgilendirilmiş İyot Uygulayıcılarının çoğunu takip etti ve iletişim bilgilerini uluslararası bir İyot Okuryazar Uygulayıcıları Rehberinde derledi.

İyot Devrimi: İyot Hareketi İyodu Belirsizlikten Geri Çalıyor

Kişisel veya tarihsel rastlantılardan oluşan görünüşte keyfi bir unsur, her zaman belirli bir bilimsel topluluk tarafından belirli bir zamanda benimsenen inançların biçimlendirici bir bileşenidir.

—TS Kuhn, Bilimsel Devrimlerin Yapısı

Machine Translated by Google

1980'de daha fazla hastanın statükoyu takip etme olasılığı daha yüksekti, çünkü tıbbi bilgiler yetkili pratisyenlerin tekelindeydi ve tıbbi bilgilere erişim sınırlıydı.
2005 yılına gelindiğinde İnternet, Pubmed.com'daki referanslardan başlayarak çeşitli kaynaklar aracılığıyla tıbbi bilgi üzerindeki tekeli devirmişti. Ulusal Tıp Kütüphanesi'nin herkese açık hale gelen çevrimiçi veri tabanı.

Birkaç yıl içinde Google, dünyanın dört bir yanındaki kütüphanelerden taranan eski tıp kitaplarını dijitalleştirdi ve araştırma için bir ödül yarattı. Eski gazeteler ve dergiler artık aranabilirdi.
Bu tür kaynaklar, hastadan hastaya yapılan beyin fırtınasını körükledi ve tıp hakkında bildiklerimizi dönüştürdü.

İnternet öncesi, kabul edilen bir tıbbi fikri tersine çevirmek 20 veya 30 yıl alabilirdi. Artık İnternet, bilinçli bir hastadan hastaya ağın tıbbi düşüncede çok, çok daha hızlı bir devrim yaratabileceğini göstermiştir.

1980'de, olguları kontrol etmek ve deney yapmak için çok sayıda sabırlı aktivist yoktu. Rakamlar yalnızca kanıt toplamayı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda iyot kullanıcılarının sayısı yüksek, inandırıcı ve mesajı yayabilecek kapasitede arttı.

İyot Hareketi ilk kez www.breastcancerchoices.org'da ilgi gördüğünde, Meme Kanseri Düşünce Kuruluşumuz üyelerinden Karen, "İyot bu kadar iyiyse Life Extension Foundation neden satmıyor?" diye sordu. “Bu sadece bir zaman meselesi” diye yanıtladığımı hatırlıyorum. Ve elbette, bu öngörü doğru çıktı. Lugol's ve Iodoral, müşteri talebi doğrultusunda artık her yerde mevcut.

İyot Devrimi: Çim Kökleri İyodu Geri Çalıyor

Dr. Abraham'ın iyot hakkındaki yaygın mitlere karşı devrim niteliğindeki meydan okumasını tanımladığımızda, bu sadece bir yutturmaca mı?

Bilimsel Devrimlerin Yapısı'nın yazarı TS Kuhn'a göre, “devrim” kelimesi, düşüncedeki bir değişime bağlı olarak iktidardaki bir değişimi ifade eder. Farklı düşünmek, yerleşik varsayımları zıt bir bakış açısına kaydırmak anlamına gelir. Zıt bir bakış açısı zıt eylemlere dönüşür.

Fizyolojinin sözde temel yasası - iyotun
tiroid bezi — meydan okundu, devrildi ve hatta tersine çevrildi.

Dr. Abraham, Wolff-Chaikoff Etkisi çalışmalarına bakan ve ders kitaplarına giren aynı fenomeni veya akıl yürütmeyi gözlemlemeyen orijinal düşünürdü. İyotun tarihine baktı ve Wolff-Chaikoff karakterizasyonunun tıp tarihinde kısa bir ara olarak yakalanan yanlış kafalılık olduğunu gördü. Kuhn'un dediği gibi, tarih genellikle doktorlar tarafından ciddiye alınmaz. İnançlarını geçmişe değil bugüne koyarlar. Doktorlar bilgiyi genellikle

Machine Translated by Google

evrimleş mez, geliş mez.

Kaç ak bir kötü fikrin gücü, birileri onu sorgulayana kadar nesiller boyu durdurulamaz olabilir ve olan buydu; çünkü Dr. Abraham sadece kötü fikri keş fetmekle kalmadı , maskesini düş ürmek iç in de yola ç ı ktı . Kaç ak kötü fikri durdurdu. Kanada'da İ yot ve Meme Kanseri kitabı nı yazan Dr. David Derry ve uygulaması nda potasyum iyodür kullanan Dr. Jonathan Wright gibi doktorlar Abraham'ı n misyonunu desteklediler. İ yot yanlı sı ydı lar, ancak Dr. Abraham'ı n yaptı ğ ı gibi Wolff-Chaikoff düş üncesinin otoritesine meydan okumaya sistematik olarak karar vermediler.

Wolff-Chaikoff Tersine Dönmenin Tarihsel Önemi İ yot Hareketi, yalnı zca Dr. Abraham iyot hakkı nda düş ünmede bir değ iş im yarattı ğ ı iç in değ il, aynı zamanda düş üncede bir tersine dönüş yarattı ğ ı iç in düş ünmede bir devrim yarattı . İ yot, yaş amı değ iş tiren faydaları olan bir zehirden hayati bir besine yeniden tanı mlanmı ş tı r . Ecza dolabı nı n arkası ndaki bir kafatası ve ç apraz kemikler taş ı yan tozlu bir ş iş eden, sağ lı klı gı da mağ azaları nı n raflarda tutamayacağ ı takviyelere kadar.

İ yot Hareketi, Dr. Abraham'ı n araş tı rması nı uyguladı ve 15.000 yı llı k bir iyot ilacı nı n zengin tarihini canlandı rmanı n yeni yolları nı buldu. İ yot bilgisini geri ç aldı k.
İ yot Hareketi'ndeki on binlerce insan, Wolff Chaikoff'un yürüyen bir reddidir.

TS Kuhn, "Tarihç iler geç miş i yeniden ele geç irmeli ve bugün üzerinde ç alı ş malı dı r" diye yazı yor. Ancak tı pta tersine mühendislikle alay edilir. Öncül, bir fikir yeniyse, doğ ru olması gerektiğ i konusunda ı srar ediyor. Dr. Abraham, 150 yı llı k iyot kullanı mı nı n güvenli olduğ unu belgelediğ inde, raporu tı p endüstrisinin yeni olan her ş eyin daha iyi olması gerektiğ i ş eklindeki görüş üne meydan okudu. İ yotun uzun tarihi, İ yot Hareketi aktivistlerine ivme kazandı rdı . Daha fazla tarih ortaya ç ı ktı kç a, iyotun gerekç esi daha zorlayı cı ydı .

Bugüne kadar, ne zaman iyot hakkı nda konuş sam, dinleyiciler bana en unutulmaz bilginin iyotun tarihsel kullanı mı olduğ unu söylüyor. Elinde tuttuğ um İ ç Savaş iyot kantinini ve İ ngiliz Kı zı l Haç ı tarafı ndan Grip salgı nları sı rası nda kullanı lan gösterdiğ im iyot madalyonu hatı rlı yorlar.
Van Gogh'un kardeş ine iyotun frengisine nası l yardı mcı olduğ u hakkı nda yazdı ğ ı nı hatı rlı yorlar.
Kadı nı n kı z kardeş ine iyotun göğ üs ağ rı sı na nası l yardı mcı olduğ u hakkı nda yazdı ğ ı yüz kı rk yaş ı ndaki sararmı ş mektubu hatı rlı yorlar.

Wolff-Chaikoff, iyodu yararlı ve hatta mucizevi olarak destekleyen ciltler dolusu kitap üreten bir yüzyı llı k kanı ta tamamen aykı rı bir İ yot Yasaklama Hareketi yarattı .

Wolff-Chaikoff, bu ç eliş ki karş ı sı nda nası l olur da fizyoloji yasaları nda böyle bir değ iş iklik yaratabilir? Wolff Chaikoff'un tı bbı n yasası haline gelen sonuç ları yüzünden kaç kadı n ve erkek acı ç ekti, evet hatta öldü? Gerç eğ in ortaya ç ı ktı ğ ı nı ş imdi umursamalı mı yı z?

Cevap, vurgulu bir "Yapmalı yı z!"

Machine Translated by Google

Bunun nası l olduğ unu önemsemeliyiz çünkü bu tür yanlı ş fikirler, risklerin yüksek olduğ u diğ er tedavi rejimlerine hükmedebilir. Wolff-Chaikoff Etkisi düş üncesi elli yı l sürdü ve çı kı ş yolunda, ancak muhtemelen son araş tı rmacı nı n kanı tları ve klinik raporları gözden geçirmesine birkaç yı l kaldı .

Tarih, Wolff-Chaikoff Etkisi'nin, akran titizliğ i eksikliğ i nedeniyle kusurlu bir teorinin tı bbi uygulama ve araş tı rmalara girdiğ i bir dönem olan Wolff Chaikoff Aralı ğ ı na dönüş türüldüğ ünü yansı tacaktı r. Açı klanamayan sayı lara zarar veren akran titizliğ i eksikliğ i.

Düş ünceler •

Tı p ders kitapları nda tamamen kabul edilmiş ve tamamen kabul edilmiş baş ka hangi kusurlu düş ünce vardı r? yanlı ş ? Düş ünceyi değ iş tirmek ne kadar sürer? Kim ders kitapları na meydan okuyacak ve alaya karş ı koyacak kadar cesur? • Düş üncedeki değ iş iklikler, eylemdeki değ iş ikliklere eş ittir, iliş kilerdeki değ iş ikliklere eş ittir;

güç iliş kileri. Wolff-Chaikoff düş üncesinin çürütülmesi, diğ er otoriter kavramları n meydan okuması na bir geçit olayı sağ layabilir. Yani, eğ er tı bbi konsensüs bunu yanlı ş anladı ysa, baş ka neyi yanlı ş anladı lar? Kaç tanesi bundan zarar gördü veya öldü? • Wolff-Chaikoff Aralı ğ ı nı n düş üş ü, yasa olarak aktarı lanlardan ziyade kendi gözlemlerine ve akı l yürütmelerine inanma cesaretine sahip olanlar için harika bir öğ renme deneyimi sağ lar.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Don ile Tanı ş ı n: Fibromiyalji sonuçları Lugol'un testislere uygulanması na yol açar.

Fibromiyalji ağ rı sı nedeniyle birkaç yı ldı r ağ ı zdan İ yot alı yorum. Tuzlu suya karş ı dirençli olduğ um için 50 mg'a çı kmam biraz zaman alsa da gerçekten iş e yaradı .
Sonra deniz tuzunu jelatin kapsüllere koyarsanı z, aslı nda tuzlu su içmeniz gerekmediğ ini öğ rendim.

Sonra yakı n zamanda Lugol'un solüsyonunun doğ rudan testisler üzerinde topikal resmini duydum, bu yüzden bir deneyeyim dedim. Laura'nı n Organics iyot merhemiyle karı ş tı rarak her seferinde bir damla denedim. Sadece 15 damlaya kadar çı ktı ğ ı mda cinsel organları mda tuhaf bir ş ey hissettim. Organları m uyanmı ş gibiydi. Umarı m araş tı rmacı lar bunu keş federler. Kadı nlar, kadı n sorunları için iyotun faydaları nı duyurdular, ancak erkekler geri çekildi. Keş ke daha fazla erkek bunu deneyip sonuçları nı bildirse.

Joan ile tanı ş ı n: Pomphlyx egzaması giderir.

Machine Translated by Google

Meme kanserinin tekrarı nı önlemek için iyot alı yorum. İ lk baş ta iyot aldı ğ ı mda, çoğ unu unuttuğ um birçok gözlemim oldu.

Ancak, teş his ettiğ im bir ş ikayet, İ ngiltere'de burada pomphlyx olarak bilinen bir tür egzama. Çoğ u gün MINIMUM 2 damla Lugol's Iodine almazsam parmakları mda ve ayakları mda egzama oluş maya baş lar. İ yoda yeniden baş ladı ğ ı mda her zaman gider. Son zamanlarda yüksek doz MSM'ye baş ladı m (deneysel akı nları mdan biri!) ve egzama oldukça agresif bir ş ekilde geri geldi. İ yotumu artı rdı m ve dengeyi sağ ladı m ve gitti.

Yeğ enim de artı k iyotla egzaması nı kontrol ediyor.

Melinda ile tanı ş ı n: Sinüs ve alerji sorunları para tasarrufu alternatifi ile çözülür.

Tiroid kanseri teş hisi konduktan sonra Stephanie B bahsettiğ inde 50 mg Iodoral'a baş ladı m. Kullanı mı m, mali durumuma bağ lı olarak dağ ı nı ktı . Meme kanserinden sonra 200 mg'a çı kardı m.

Sonsuza kadar sinüs sorunları yaş adı m, genellikle ilkbaharda bir veya iki sinüs enfeksiyonu ve sonbaharda tekrar. Birçok alerjim var. Bunun gibi erken bir sezon normalde bana çok fazla ı zdı rap verirdi ama bu yı l bunu atlattı m. Finansman nedeniyle ş imdi 100 mg'a geri döndüm. Sinüslerin beni rahatsı z etmesini önlemek için doğ al bir antihistamin olan DeHist'e ayda yaklaş ı k 42 dolar harcı yorum.

Alice ile tanı ş ı n: Göğ üs kireçlenmeleri, soğ ukluk, saç dökülmesi, Raynaud Hastalı ğ ı , hepsi düzelir veya çözülür.

Yaklaş ı k 18 ay önce ş üpheli kalsifikasyonlar için stereotaktik biyopsi almamaya karar verdiğ imde iyot kullanmaya baş ladı m. İ yot yükleme testi yaptı m. Sadece biraz eksiktim, yaklaş ı k yüzde 15 ama doktor, kanserin erken evresinde ATP kofaktörleri ile birlikte günde 100 mg Iodoral almamı tavsiye etti.

Yaklaş ı k altı ay önce bölgenin ultrasonografisini çektirdim ve dikkatli bir muayeneden sonra görünür kireçlenme olmadı . Artı k mamografi çektirmek istemediğ im için mamografi çektirmedim ama son mamografimde oluş an kireçlenmelerin ultrasonda da görüldüğ ünü biliyordum. Ayrı ca, termograflar bölgede iyileş me ve daha az iltihaplanma gösterdi.

İ yot benim için harikalar yarattı . Fibrokistik hastalı k temizleniyor. Ayrı ca, artı k ayakları m artı k üş ümediğ i, Raynaud Hastalı ğ ı m ortadan kalktı ğ ı ve alopesi (saç dökülmesi) neredeyse düzeldiğ i için kan testlerinde anlaş ı lmayan halsiz bir tiroidim olabileceğ ini düş ünüyorum.

Ş imdi günde 50 mg Iodoral alı yorum çünkü fibrokistik hastalı ğ ı tamamen çözmem muhtemelen birkaç yı l daha alacak.

Araş tı rdı ğ ı m diğ er önlemleri de aldı m ama bence baş arı mdaki ana oyuncu Iodoral oldu. Umarı m hikayem baş kaları na yardı mcı olur.

Yaptı ğ ı nı z iş için sizin gibi insanlara teş ekkürler.

Machine Translated by Google

On Yedinci Bölüm

Yemeğimden Kim İyot Çaldı?

Dünya araştırmalarından biliyoruz ki, hamilelik sırasında iyot verirseniz, ortaya çıkan bebeklerin IQ'su ebeveynlerinden genellikle 20-30 puan daha yüksektir.

—Jorge Flechas, MD, MPH

Tüm Besinleri İzleyen devlet kurumu olan Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2000 yılında test edilen kişilerin 1971-1974 yıllarında test edilenlere göre idrarlarındaki iyotun yarısının atıldığını bildirdi.

1972'den Sonra Ekmekten İyot Gitti!

Araştırmacılar, idrar iyot seviyelerindeki düşüşün, iyotun vücuttan çıkarılmasından kaynaklandığına inanıyor.

Machine Translated by Google

Figure 8
Table 1 from the National Center for Health Statistics

Iodized Salt Consumption Drops 50%

National Center for Health Statistics ... Monitoring the Nation's Health

NHANES I 1971–74	NHANES II 2000
32.00	16.1

Machine Translated by Google

1970 civarı nda ekmek ve unlu mamuller.

1960'larda ortalama bir ekmek dilimi potasyum iyodat formunda 150 mcg iyot içeriyordu. Bir dilim bile BKA'yı içeriyordu (önerilen günlük ödenek). Halk sağ lı ğ ı yetkilileri ve gı da bilimcileri, iyotu, yaygı n gı dalara eklemeden yeterli miktarlarda gözden kaç ı rı lması kolay besinleri sağ layan bir güçlendirici madde olarak görmektedir. Ekmeğ e potasyum iyodat formundaki iyot eklendiğ inde, ortalama bir kiş i sandviç ler, kahvaltı lı k tostlar veya diğ er unlu mamuller yoluyla günde birkaç dilim ekmek tüketebilir, bu nedenle ortalama iyot tüketimi günde en az bir miligramdı . Bu, tiroidi korumak için önemli bir miktardı . Ayrı ca ekmekteki iyodat çok verimli bir şekilde emilir ve mükemmel bir hamur düzenleyici yapar.

Bir araş tı rmacı nı n ekmek şirketlerinin dosyaları na eriş mesini ve çoğ u ticari ekmekten iyotun neden kaldı rı ldı ğ ı nı takip edip edemeyeceğ imizi görmek için bekliyoruz.
Wolff-Chaikoff döneminin ardı ndan bazı yetkililer iyotun zararlı olduğ unu mu hissetti?

Ulusal Bilimler Akademisi Gı da ve Beslenme Kurulu'nun Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki İ yotlu Beslenme baş lı klı 1970 tarihli bir konferans raporu, ekmekteki iyotun güvenli olmayabileceğ ini ve iyotlu tuzun üstün olduğ unu kuvvetle ima ediyor. Bilim adamları ayrı ca, popülasyon daha fazla iyot yeterli hale geldiğ inden, okunabilir bir radyoaktif iyot tı bbi taraması elde etmenin zor olduğ unu bildiriyorlar. Tarama kimyasalları nı n alı mı , iyotla dolu dokulara nüfuz edemedi. Yani radyoaktif taramalar sadece insanlar iyot eksikliğ i olduğ unda mı yanı yordu? Halk sağ lı ğ ı politikası nı n değ iş mesi gerektiğ ini, insanları n daha iyi radyoaktif iyot görüntüleri elde etmek için iyot alı mı nı azaltması nı mı öneriyorlar? Daha iyi görüntüler yaratmanı n önemi, iyot yeterliliğ inin önemini aş ı yor mu? Öyle görünüyor.

Raporun iş levi, kamu kı lı ğ ı nda sinsi soruları gündeme getirmek gibi görünüyor.
endiş e— ekmeğ in içindeki iyodat tehlikeli midir?

Rapor, iyotlu tuzun Altı n Standart olarak kalması nı teş vik ederek kendi sorusunu yanı tlı yor. 1980'de vahş i iddialar yayı nlandı . USDA, The Fortification of Foods: A Review'da, bir dezenfektan olarak iyotun "uzun zamandı r ödürücü olduğ u biliniyor ..." [yazarı n italikleri] ve Amerikalı ları n ekmek dı ş ı kaynaklardan gereğ inden fazla iyot aldı kları nı , dolayı sı yla [iyot] " mümkün olduğ unda daha az iyot içeren veya hiç içermeyen bileş iklerle değ iş tirilmelidir."

ödürücü mü? Herhangi bir "ödümcül" belge var mı ? Numara.

Önemli değ il. Ekmekte güle güle iyot. Fı rı n şirketleri, iki kamu grubu iyotu tehlikeli olarak küçümsedikten sonra birileri bir hastalı k için ekmeklerini suçlarsa dava edilmekten korkmuş olabilir. Devam etmek, nüfuzlu liderlere meydan okumaktan veya gerçekleri kontrol etmekten her zaman daha kolaydı r.

Diyetteki ana iyot kaynağ ı nı ortadan kaldı rmaktan daha kötü ne olabilir? ... Ticari ekmek ve unun içine anti iyot potasyum bromat koymak. Bu politika değ iş ikliğ i 1970'lerin baş ı nda yürürlüğ e girdi. Brom iyotu nası l çalar? Brom ve iyot aynı reseptörler için rekabet eder, bu nedenle iyodat yerine bromat eklendiğ inde, bu reseptörler üzerinde oturan diğ er kaynaklardan gelen diyet iyodu yer değ iş tirir. Bromat daha önce bir hamur yumuş atı cı olarak kullanı lmı ş tı , ancak iyot karş ı tı duygular baş layana kadar iyotun yerini almak için önemli ölçüde getirilmedi. Oldu

Machine Translated by Google

Gı dadan iyotun uzaklaş tı rı lması Wolff-Chaikoff düş üncesinin bir aş ağ ı akı ş sonucu mu?

Peki ya bromat ilavesi? Fı rı ncı ları n bu kararı tesadüfi görünüyor çünkü bromat, lezzetli ekmekler yaratmada iyotla karş ı laş tı rı labilir etkili bir hamur düzenleyici olarak zaten biliniyordu. Fı rı ncı lar, yangı n geciktiricilerden gelen ilave bromları n insanlardaki toksik brom yükünü etkilediğ inde, gelecekteki sonuçları öngöremezdi.

İ yotlu Tuz Dolandı rı cı lı ğ ı

Ne zaman biri iyot hakkı nda yazdı ğ ı mı öğ rense, gözleri genellikle parlar çünkü iyot hakkı nda gerçekten bilinmesi gereken hiç bir ş ey olmadı ğ ı nı düş ünürler. Geç enlerde, Boston ve New York arası nda dört saatlik bir tren yolculuğ unda, kendimi Wall Street Journal okuyan bakı mlı bir adamı n yanı nda otururken buldum. Spor çantası nı n kenarı na Clifford damga vurmuş tu ve her on beş dakikada bir Buffy adı nda biriyle cep telefonundan konuş uyordu. Ben baş ı mı eğ ip not alı rken bana ne yazdı ğ ı mı sordu. "İ yot üzerine bir kitap," dedim.

"Ah, bunları n hepsini biliyorum. Buffy pembe Himalaya tuzunu tercih etse de ben her zaman iyotlu tuz kullanı rı m." Bu durumlarda kendimi tutmakta zorlanı yorum. Diplomatik yanı m konunun geç mesine izin vermek istiyor. Eylemci yarı m, "İ yotlu tuz mu? İ yotlu tuz hakkı nda bilgi edinmek ister misiniz? Beni iyotlu tuza sokma." Diplomatik taraf genellikle savaş ı kaybeder ve ben iyotlu tuza karş ı davamı aç mak iç in her ş eyi durdururum. Kendime yardı m edemem.

İ yotlu tuz dolandı rı cı lı ğ ı nedeniyle büyük ölçüde bir iyot krizi yaş ı yoruz. İ yotlu tuzdan yeterli miktarda iyot tüketilmesi hükümetin tavsiyesidir.

Peki, iyotlu tuzdan ne kadar iyot elde ediyor ve emiyorsunuz? Herhangi biri? Herhangi biri?

Kimse gerçekten bilmiyor, çünkü yanı ltı cı bilgiler üç parç alı bir bilgi dolandı rı cı lı ğ ı yarattı . Muhbirler, yanlı ş bilgilere ve zararlı olduğ u kanı tlanmamı ş varsayı mlara dayandı kları iç in bu hükümet yönergelerine meydan okumalı dı r. Dasgupta ve diğ erleri tarafı ndan hazı rlanan İ yotlu Beslenme: ABD Tuzunun İ yot İ çeriğ i baş lı klı raporda "İ yot Boş luğ u" ele alı nmaktadı r. Boş luk, iyotlu tuzda olması gereken iyot miktarı nı ve kullandı ğ ı nı z zamana göre gerçekte ne kadarı nı n ölçülebileceğ ini ifade eder. Araş tı rmacı lar ayrı ca, bir halojen olan klorürün iyotla rekabet ederek onu daha az etkili hale getirdiğ i iç in tuzun güç lenmesi iç in zayı f bir gı da ürünü olduğ una dikkat çekiyo

Dolandı rı cı lı k 1. Ortalama gram iyotlu tuzun 0.075 mcg içerdiğ i düş ünülmektedir. Ama bu ölçüm fabrikada yapı lı yor. Tuz markete ulaş tı ğ ı nda, kapalı kaptaki iyotun yarı sı "buharlaş tı " veya bilim adamları nı n dediğ i gibi tuz havaya "süblimleş ti". Mutfağ ı nı za tuz kabı nı getirip açtı ğ ı nı zda, ş ş ş ş , daha fazla iyot kaç ar. Ne kadar uzun süre tutarsanı z, o kadar az iyot kalı r. Tuzdaki iyot kararsı zdı r. Dasgupta ve diğ erleri, açı lmı ş bir iyotlu tuz kabı nı n iyotunun yarı sı nı kaybetmesinin 20 ila 40 gün sürdüğ ünü bildiriyor. O iyotlu tuzu ne zamandı r kilerinizde tutuyorsunuz?

Yani havaya iyot kaybı nı hesaba kattı ğ ı nı zda, gerçek iyot tüketimi

Machine Translated by Google

tuz yoluyla tamamen teoriktir. İ nsanları n ürüne kattı ğ ı miktar, yemeğ imize iyotlu tuz serptiğ imizde elde ettiğ imiz miktar değ ildir. Matematik yap. Sonuç olarak, kimse iyotlu tuzdan ne kadar iyot aldı ğ ı nı zı bilmiyor. Çok fazla değ iş ken var. Tuz depolandı mı ? Nemli veya sı cak bir bölgede mi yaş ı yorsunuz? Dolabı nı zda evrene iyot dumanı sı zdı rmayalı ne kadar oldu?

Dolandı rı cı lı k 2. Ama diyelim ki ortalama bir adamsı nı z, Morton fabrikası nı n dı ş ı nda duruyorsunuz ve mevcut en taze, en iyotlu tuzu alı n. Ne alı yorsun? En konsantre iyotlu tuz bile yalnı zca yüzde 10 "biyoyararlı dı r", yani yalnı zca bir kı smı emilir.
Tuza iyodür eklenebilir, ancak unutmayı n, tuz sodyum klorürdür. Klorür ve iyodür, her ikisi de halojen element ailesindedir, bu nedenle aynı reseptörler için birbirleriyle rekabet ederler. Klorür, iyodürün faydaları nı n en azı ndan bir kı smı nı ortadan kaldı rma yeteneğ ine sahiptir .
Yine, matematiğ i yapı n. Morton'daki iyi insanları n kutuya koydukları nı n sadece yüzde 10'unu emiyorsun. Una potasyum iyodat olarak iyot eklenmesinden farklı olarak, tuzdaki iyotun emilmesi zordur. İ yotlu tuzdan kesinlikle biraz iyot alabilirsiniz, ancak girenler mutlaka doğ ru yerlere gitmez.

Dolandı rı cı lı k 3. Ama diyelim ki fabrikanı n dı ş ı nda duran bir kadı nsı nı z ve biyoyararlı lı ğ ı sadece yüzde 10 olan en taze tuzu alı n, koruyucu bir miktar alabilirsiniz, değ il mi? Günde bir pound tüketirseniz , koruyucu bir miktar mı ?

Hayı r. Kadı nsan hayı r. Tuz, tiroide yardı mcı olabilecek potasyum iyodür ile iyotlanı r. Ancak göğ üsler ve yumurtalı klar iyot kadar iyota da ihtiyaç duyar . Bu sefer matematiğ i atlayabilir ve doğ rudan bilime gidebilirsiniz. Kadı nlar yanlı ş iyot alı yor.

İ yotun bu zamanı nda iş lenmiş iyotlu tuzları tüketmek için herhangi bir neden var mı ? Kriz? Cevap,

1. Sadece acil durumlarda tuza ihtiyacı nı z olduğ unda ve iş lenmemiş tuza eriş emediğ inizde.
2. Sadece iyot takviyesini karş ı layamı yorsanı z.

İ yotlu tuzu tek baş ı na iyot kaynağ ı olarak almak, aslı nda yalnı zca baş ka türde iyot alamayacak kadar yoksul olan topluluklara yarar sağ lar. İ yotlu tuz, guatrı n önlenmesi için di, baş ka bir ş ey değ ildi. Minimal iyotlu tuz standardı aslı nda "Guatr Standardı "dı r, ancak diğ er organları n ihtiyaçları nı yansı tmaz. İ yotun Guatr Standardı , hükümetin iyotun diğ er birçok hastalı ğ ı önlemeye yardı mcı olduğ u zaman belirlemesi için hayal kı rı klı ğ ı yaratan düş ük bir bar sağ lar. İ yotun ucuz maliyetini gözden kaçı rmak, ileride daha pahalı problemler için ödeme yapmak anlamı na gelir. Hatı rlanması gereken baş ka bir ş ey de, iş lenmiş tuzları n genellikle tartı ş malı alüminyum topaklanma önleyici kimyasallarla birlikte gelmesidir. Gelecekteki Alzheimer bakı mı için çok fazla nakit param olmasaydı , alüminyum bağ cı klı iş lenmiş tuz ürünleri almazdı m.

Machine Translated by Google

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Marla ile tanı ş ı n: Topaklı , ağ rı lı , fibrokistik göğ üsler çözülür. Enerji iyileş ir.

Size Iodoral ile olan deneyimlerimden bahsetmek istiyorum. Ş imdiye kadar kullandı ğ ı m en faydalı ürün oldu. Jinomun sadece yumrulu, ağ rı lı göğ üsler olarak tanı mladı ğ ı fibrokistik göğ üslerim var.
Sana gerçekten zarar vermediğ ini, sadece acı dı ğ ı nı söyledi. Bence bu boğ a. Kendi baş ı ma biraz araş tı rma yapmaya baş ladı m, sonunda sı rt problemim için bir chiro'ya gittim. Beni ayarlamak için karnı ma yatı rdı ve vay be, göğ süm ağ rı dı mı ! O gün, "sağ lı k" hayatı mı n en güzel günüydü! Manuel lenfatik drenaj yaptı ve bana Iodoral verdi. Drenaj ağ rı mı hemen hafifletti, ancak bir gün içinde geri geldi.

Iodoral ile devam ettim. Bir farkı fark eden ve onu Iodoral ile iliş kilendiren ilk kiş i kocamdı . Yaklaş ı k üç hafta içinde kendimi iyi hissettim. Gerçekten iyi. Enerjim vardı , bir yerlere gitmek ve bir ş eyler yapmak istiyordum. Titrek bir kafein enerjisi değ ildi; 30 yaş ı ndaki normal bir kiş inin nası l hissetmesi gerektiğ i buydu. Ve libidom geri geldi. Kocamı n fark ettiğ i ş ey buydu! Iodoral'dan önce kocamla birlikte olmak istemiyordum. İ stemek istedim ama istemedim. Ama aniden, istedim!

Ve son olarak, göğ süme. Göğ üs ağ rı m adetimden tam 10 gün önce baş lardı .
Ve çok ş iddetli ol. İ kinci ayda, daha önce ağ rı yok. Hiç yok. Ve Iodoral kullandı ğ ı m sürece geri gelmiyor. Ben olmazsam hemen geri geliyor. Annem 38 yaş ı nda meme kanserine yakalandı . Artı k 35 yaş ı ndayı m, sağ lı ğ ı mı n kontrolünü elime aldı m ve sessiz bir kurban olmayacağ ı m!
Tanrı 'ya sizin için ve bir tedavi için yaptı ğ ı nı z iş için ş ükredin! Ben meme ve tiroid kanserinin Iodoral için sadece bir baş langı ç olduğ una inanı yorum.

Lydia'nı n kı zı yla tanı ş ı n: Hashimoto'nun Tiroiditi yavaş yavaş antikorları iyileş tirdi.

Kı zı mda Hashi var. Daha sonra onu yavaş yavaş 150 mg'a kadar Iodoral ile baş lattı m. Antikor sayı ları düş meye devam etti. Hashi ve iyot hakkı nda duyduğ um uyarı lar nedeniyle ilk baş ta ona iyot baş latmaya direndim. Çok gergindim, ama bunu yaptı ğ ı mı z için çok minnettarı m.

Priscilla'nı n köpeğ i Abby ile tanı ş ı n: Kist kaybolur.

Köpeğ im Abby'nin sı rtı nda birkaç yı ldı r kuyruğ unun yanı nda büyük bir yumru veya kist var. Veteriner bana bunun bir yağ kisti olduğ unu ve onu kendi haline bı rakı p sı kmamaya çalı ş mamı söyledi (ki ben yapmadı m). Uygulamadan bir ay önce. Veterinerle birlikte, ne olacağ ı nı görmek için bölgeye biraz Lugol İ yodu koydum. Geçen hafta daha büyük ve daha yumuş ak göründüğ ünü fark ettim. Bugün açı ldı ğ ı nı ve kendi kendine boş aldı ğ ı nı fark ettim. Kalan irini nazikçe sı ktı m ve hidrojen peroksitle temizledim ve üzerine biraz daha Lugol sürdüm. Yani yumru gitti ve o harika gidiyor! İ yot harika bir ş ey!

Machine Translated by Google

Onsekizinci Bölüm

Meme Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi İnsan vücudunda iyot eksikliği, kanserin destekleyicisidir.

—Jorge Flechas, MD, MPH

Sen buna Normal mi diyorsun?

Hayatımın üçte birini meme sağlığının nasıl çok yanlış gidebileceğini araştırmaya adayan bir meme kanserinden kurtulan biri olarak, uzmanların beni birçok kez gizlice izlediğini gördüm. Bana söylenene inandım. Göğüslerim hassaslaştığında veya şişti ğinde, arasıra ağrı ve şişmenin normal olduğu söylendi. Bu "normal" durum o kadar normaldi ki bir adı vardı: "iyi huylu meme hastalığı". İlk adı iyi huylu ve soyadı olarak hastalık olan bir duruma nasıl hala normal denilebileceğinden emin değildim . Bu dil sorununu gündeme getirdiğimde bana "iyi huylu meme hastalığı çok yaygın olduğu için normaldir" denildi.

Yüz yıl önce bile, sifiliz Avrupa'nın yaklaşık yüzde 50'sini etkilemişti.
1800'lerde nüfus, kimse bunun normal olduğunu önermedi.

Ama bir hastalık bu kadar yaygınsa, bu onu salgın yapmaz mı? Ya da bir çeşit büyük halk sağlığı sorunu? Ortak ne zaman normale eşit oldu? Mantığımı kontrol et. Yaygın, normal, iyi huylu bir hastalık, ikili bir oksimoron yaratır, değil mi?

Ne yazık ki, o zamanlar genç ve tecrübesizdim, bu yüzden doktorlar bana çifte çelişkili açıklamalar yaptıklarında, henüz yetkililere veya varsayımlara meydan okuyacak kadar eğitimli değildim. Elinde pano taşıyan veya beyaz önlük giyen herkese sağduyumu teslim ettim.
Varsayım: "Ne yaptıklarını biliyor olmalılar."

Sadece kendi bağımsız araştırmama başladığımda, iyi huylu meme hastalığının kansere ilerleyebileceğini gerçeğini -kanıtları- ortaya çıkardım. Bu normal, yaygın, iyi huylu meme hastalığı efsanesiyle ne kadar yanlış yönlendirildiğimi fark ettim. Aslında, araştırmalar meme kanserinin "vurmadığını", ancak çoğunlukla göğüsler hasta ve iltihaplı olduğunda yavaş yavaş gelişti ğini gösteriyor. hep

Machine Translated by Google

göğüsler sonunda kanser geliştirir, ancak iyi huylu meme hastalığı yüksek bir risk faktörü oluşturur. Mayo Clinic araştırması, atipik hiperplazi adı verilen iyi huylu meme hastalığı teşhisi konan kadınların üçte birinin beş yıl içinde invaziv meme kanserine ilerleyeceğini buldu.

Doğanın en gizemli bebek maması fabrikası olan memeyi hasta veya iltihaplı yapan nedir? Durum çok yaygın olduğu için, bilim adamlarının daha fazla dikkat edeceğini veya bir neden arayacağını, nedenini soracağını veya bir kadının yaşamı boyunca meme sağlığının ne zaman bozulmaya başladığını belirleyeceğini düşünürdünüz.

Hiç bir doktorun "Neden hasta göğüsleriniz olabilir?" diye sorduğunu duydunuz mu? veya "Neye maruz kaldınız?" Tıp, "Bu virüsü nasıl kaptın?" diye soracak. "Neredeydin ki bu enfeksiyonu kapmış olabilirsin?" Mezotelyoma teşhisi konulursa, belirli kanserojenlere maruz kalıp kalmadığını soracaklar. Evrenin tarihinde herhangi birine göğüslerinin neden şiş, hassas veya pütürlü olduğu soruldu mu? Ellerini göster. Herhangi biri? Herhangi biri?

Hiç kimse.

En iyi ihtimalle, uygulayıcılar çuha çiçeği yağı veya Advil gibi iltihap önleyici takviyeleri reçete eder veya hastalara kafeinden uzak durmaları nı söyler. Ancak bu "yardımcıları" uygulamak durumu yok sayar.
Bu stratejilerden herhangi biri yardımcı olursa, altta yatan nedeni maskeleyerek çalışırlar. Herhangi bir iltihap, iltihap önleyici ilaçlarla veya daha az dehidrate edici kafeinle iyileşebilir. Ama ilk etapta iltihaplanmaya ne sebep oldu? Dr. David Brownstein'ın dediği gibi,

Fibrokistik meme hastalığı bir Advil eksikliği sendromu değildir.

Kültürümüzün beyni, hasta memelerin normal olduğu ve meme kanserinin mamogramlar arasında aniden ortaya çıktığı efsanesiyle yıkandı; Bir gün göğüslerin tamamen sağlıklı görünüyor ve sonra, bang, bir mamogramda kötü bir beyaz nokta beliriyor. Bilim adamları, meme kanserlerinin tespit edilmeden yedi yıl veya daha uzun bir süredir büyüdüğünü biliyorlar, ancak pop kültürü kanserin gelişmek yerine vurduğu efsanesi devam ediyor. Bu hatalı mesaj, Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı™ kampanyaları tarafından pazarlanmaktadır. Evet, doğru okudunuz. Bu, isimden sonra bir ticari marka sembolüdür. Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı™, meme kanseri ilaçları üreten bir ilaç şirketi olan Astra-Zeneca'nın ticari markası dır. "Farkındalık" milyar dolarlık bir endüstridir.

Ama neyin farkındalığı? Neden? Hayır. Ekim, meme kanseri "grevleri" efsanesine dayanarak mamogram farkındalık ayı olarak yeniden adlandırılabilir. Meme Kanseri Endüstrisi, at sürgülendikten sonra ahır kapısını kapatmanın daha büyük ve daha iyi yollarını üretmek için tasarlanmış tır.
Endüstri sadece atı yakalamak istiyor, ahır kapısını tamir etmek değil.

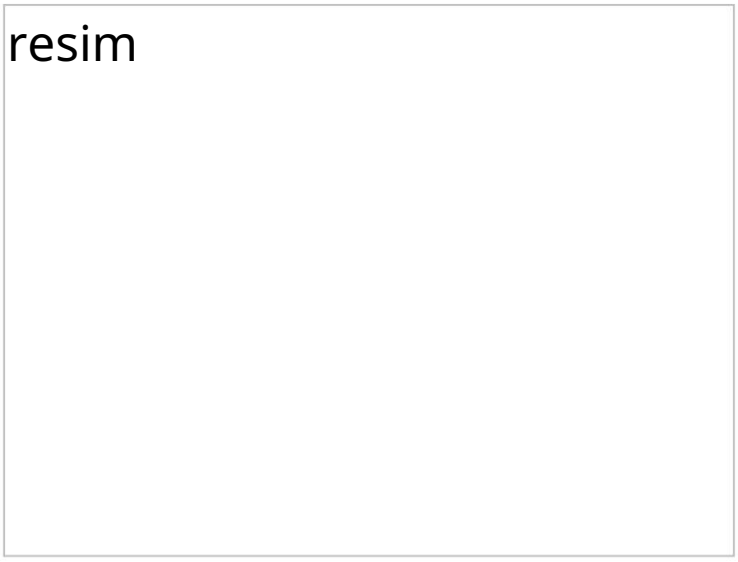
Endüstri, iyi huylu meme hastalığı gibi önlenebilir risk faktörlerini görmezden gelmek için daha kötü bir zaman seçemezdi. Kanser öncesi iyi huylu meme hastalığı büyüyen bir krizdir. Dr. Jorge Flechas, otopside iyi huylu meme hastalığı notlarının 1928'de yüzde 23'ten 1973'te yüzde 89'a yükseldiğini bildirmiştir. İyi huylu hastalıkların tümü tam gelişmiş kötü huylu hastalığa ilerlemez, ancak çoğu yapar. Mayo Clinic Onkolog Lynn Hartmann, MD, iyi huylu meme hastalığının ilerlemesinin risk faktörlerini inceliyor. New England Tıp Dergisi Hartmann'ın

Machine Translated by Google

ve ekibi, iyi huylu hastalığı olmayan kadınlara kıyasla kaç meme kanseri geliştirdiğini görmek için 15 yıl boyunca iyi huylu hastalığı olan kadınları izledi. "Proliferatif" iyi huylu hastalık teşhisi konan kadınların meme kanseri geliştirme olasılığı yüzde 88 daha yüksekti. Daha agresif iyi huylu hastalığı olan atipik hiperplazisi olan kadınların meme kanseri geliştirme olasılığı, iyi huylu hastalık öyküsü olmayan kadınlara göre 4,2 kat daha fazlaydı.

Böylece iyi huylu hastalıkların tehlikeleri yavaş yavaş kamuoyuna duyuruluyor. Dr. Hartmann şu anda Savunma Bakanlığı Mükemmeliyet Merkezi hibesinde başaraştırmacı olarak görev yapıyor.

Ancak Tıp yavaş hareket eder. Çoğumuz, araştırmaların bize hasta göğüslerin normal olmadığını söylemesi için hayatımızın 15 yılını beklemek istemiyoruz. Meme kanseri oranları 1970 yılında 20'de bir iken 2000 yılında sekizde bire çıkmıştır. Daha genç ve daha genç kadınlara invaziv meme kanseri teşhisi konmaktadır. Genç göğüsler nasıl bu kadar çabuk hastalanabilir? Genç göğüslerin bu kadar hasta olacak kadar uzun süredir ortalıkta olmadığını düşünürdünüz. Çoğu meme kanserinin tespit edilmesinin yedi veya daha fazla yıl sürdüğü düşünüldüğünde, 20 yaşındaki kadınlar için yakın gelecekte elle tutulur bir tehdit anlamına mı geliyor? Otuz yaşındaki kadınlar mı?



Eskiden meme kanseri yaşlanan kadınların hastalığıydı. Artık. Genç bir ameliyathane hemşiresi olan Jennifer, "Göğüs ağrım on iki yaşımdan beri kimseye sarılmama engel oldu" diyor. Gelecekteki bir meme kanseri kurbanı mı?

Neler oluyor? Meme kanserindeki artışı ne açıklayabilir? Başka hangi kanserler artıyor? Tiroid kanseri 1975'ten bu yana yüzde 182 arttı. Erkeklerden daha fazla kadın tiroid kanserine yakalanıyor.
Kadınlar göğüsleri ve yumurtalıkları beslemek için çok daha fazla iyota ihtiyaç duyarlar. Daha büyük göğüslü kadınlar daha fazla iyot gerektirir. Tiroid Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi de var mı? İyi huylu nodüller ve kistler de bu organları etkiler. Göğüsler, yumurtalıklar ve tiroidin ortak noktası nedir?

Her üçü de gelişmek ve sağlıklı kalmak için iyota bağımlıdır,

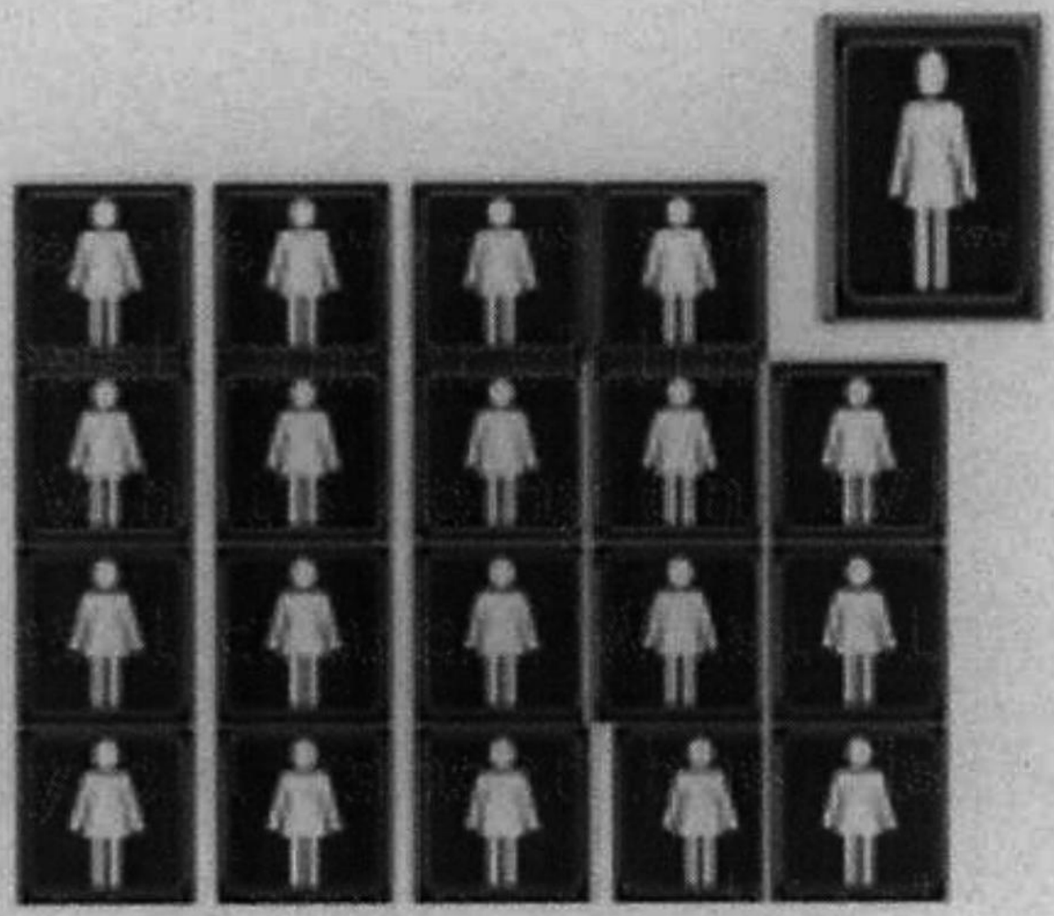
1. Beslenme alın ve 2. Toksinleri
temizleyin.

Machine Translated by Google

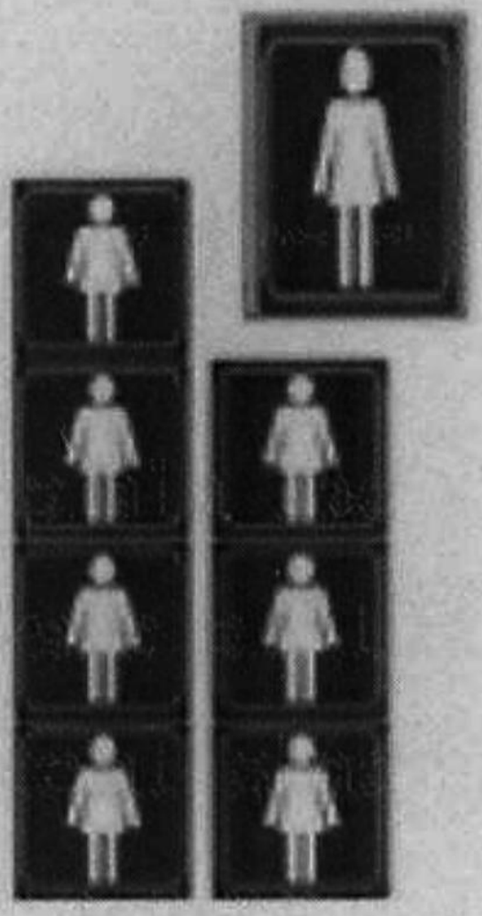
Figure 9
Increase in Breast Cancer Rates Since Iodine Was Removed from Flour and Bromate Was Added

Why Are Breast Cancer Rates Rising?

1968
Lifetime Risk 1 in 20



2006
Lifetime Risk 1 in 7-8



Machine Translated by Google

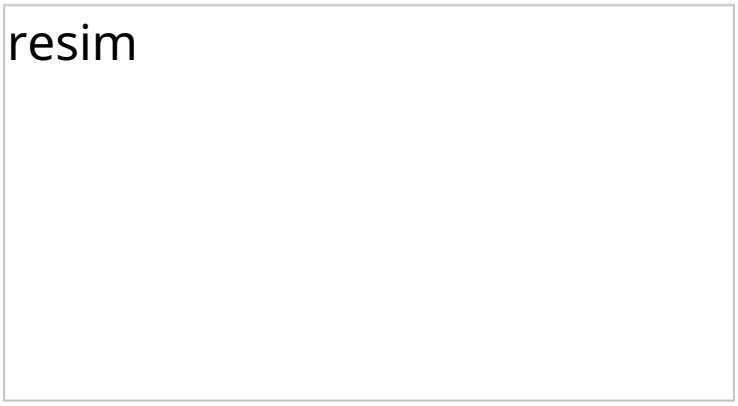
Gerekli miktarda iyot olmadan, göğüsler ve yumurtalıklar tıkanır ve şişer.
Hücre zarları çalışmıyor. Yeterli iyot olmadığında toksik sıvılar birikerek genişlemeye ve iltihaplanmaya neden olur. Sıvı kistlerde toplanır. İşte, fibröz doku gelişir. Nodüller büyümeye başlayabilir. En kötüsü, fibrokistik göğüsler kayalar kadar sert büyür. Nature'ın bebek maması fabrikası sanki bir zehirle boğuluyormuş gibi davranıyor . Hımm.

Brom İyot Reseptörlerini Zehirliyor Dayan. Ya spesifik bir anti-iyot

toksini, koruyucu iyodu dokulardan temizleyerek göğüsleri, yumurtalıkları ve tiroidleri gerçekten zehirlerse? Ya bu anti-iyot zehiri , dokuların beslenmesini ve dolaşımdaki sıvıları alması nı engellemekten sorumluysa? Ya bu zehir 1970'lerde alev geciktiricilerde, pestisitlerde ve gıda katkı maddelerinde bir element olarak çevreye verilirse? Brom ailesi olarak adlandırılabilir mi? Brom elementi, hücresel düzeyde iyotu aşırı güçlendirerek aşırı iyot eksikliklerine neden olabilir mi? Cevap,

evet.

Biyokimyacılar, halojenür grubundaki bir elementin onu diğeriyle bozguna uğrattığı böyle bir sürece "rekabetçi engelleme" adını verirler. Brom baskın olduğunda, iyot geri çekilir. Brom iyodu temizlediğinde, bir eksiklik ortaya çıkar ve hücreler zehirlenir ve iltihaplanır. Zehir paradigması , büyük bir teşvikle keşfedilmeye yeni başlıyor, çünkü bu zehirlenme biçimi tersine çevrilebilir bir durum.



Kimse bir gecede brom zehirlenmesi almaz. Bromların oluşması genellikle yıllar alır.
Brom yangın geciktiriciler teknik olarak "kalıcı toksinler" olarak nitelendirilirler, yani vücuttan diğer toksinler kadar kolay metabolize olmazlar. Bazı bromlar dokularda kalır ve çok uzun süre kalır.

Machine Translated by Google

Figure 10
Bromide Dominance Leads to Iodine Deficiency

When stealth bromine exposure infiltrates the air, soil, cars, mattresses and more, what does this contamination do to Iodine?

When bromines dominate, iodine recedes from humans and animals.

When Bromide Rises

Iodine Recedes

Machine Translated by Google

1970 Meme Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi Başlıyor

Bromür ateş geciktiricilerinin ve pestisitlerin ekmekte iyodat ile bromatın yerini alması yla aynı zamanda ortaya çıktığını gözlemlediğimde, Göğüs Kanseri için Mükemmel Fırtına Teorisini geliştirdim. Meme kanserindeki artış bu zaman dilimine tekabül ediyor.

Bir Kusursuz Fırtına, yalnızca bir olay meydana geldiğinde önemsiz olabilecek bir felakete neden olmak için aynı anda belirli ilgisiz olaylar bir araya geldiğinde meydana gelir.

Olay 1: Diyetteki başlıca iyot kaynağımız olan iyodat formu, 1970'lerde meydana geldi.
un ve unlu mamülleri güçlendirmek için kullanıldı, kaldırıldı. Olay 1 yeterince kötüydü.

Olay 2: Bir brom türü olan potasyum bromat eklendiğinde meydana geldi . Evet, iyot yerine bir anti iyot eklendi.

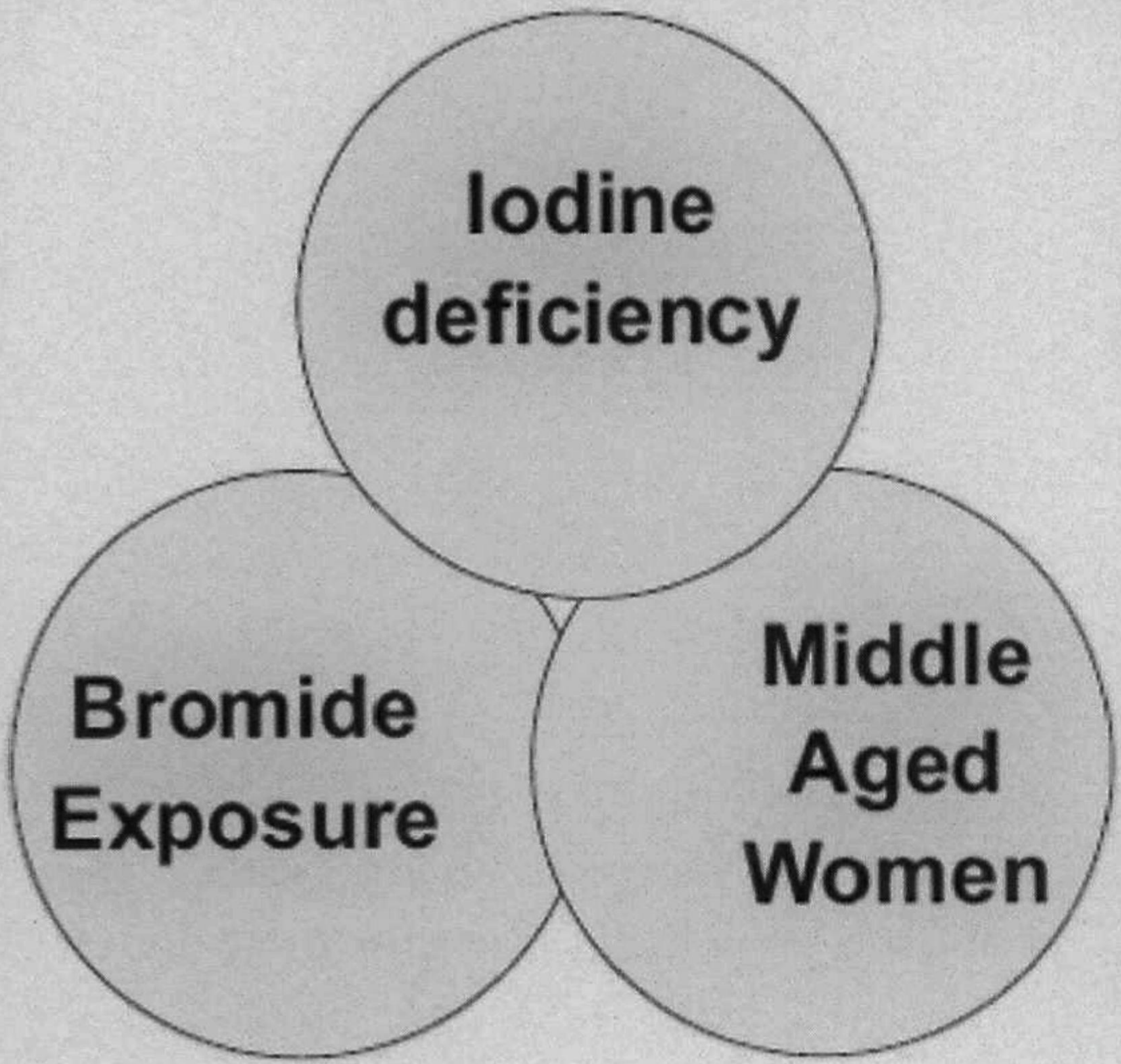
İkinci olay, ilk olayı daha feci hale getirir. Ne kadar az diyet iyot olabilir
yumurtalardan arta kalanlar ve okyanus yiyecekleri artık unun bromlanması yla vücuttan zorbalık ediliyordu.

Olay 3: Ama bekleyin, dahası var. Amerika'nın bromlanması unla bitmedi. Göğüs Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi, 1970'lerde başka bir büyük brom istilasını tanımlar: bromlu yangın geciktiricilerin kitlesel tanıtımı. Her gün kullandığımız kilim, döşeme, peluş hayvanlar, şilteler, arabalar ve elektronik cihazlar gibi ürünlerden yangın geciktirici kimyasal toz sızar.

Tozu içinize çekeriz ve o kan dolaşımımıza girer ve kendisini dokularda, endokrin sistemde, beyinde tutar. Yangın geciktirici toz, bromun en ağır kaynağı olmasına rağmen; Bazı gazlı içecekler, sporcu içecekleri ve yiyeceklerdeki bromlu bitkisel yağdan (BVO) vücudumuza akan sayısız başka kaynak vardır. Brom ve bromürlerle çevriliyiz, bir

Machine Translated by Google

Figure 11
Perfect Storm Theory of Breast Cancer.



Machine Translated by Google

yatı ş tı rı cı , tiroidi baskı ladı ğ ı , üremeyi bozduğ u ve hatta akı l hastalı ğ ı na neden olduğ u bilinen sinsi unsur. Brom yangı n geciktiriciler anne sütünde bile bulunur. Bromür birç ok ülkede yasaklanmı ş tı r, ancak ABD'de yasaklanmamı ş tı r. Soru ş u hale geliyor: Neden burada değ il?

Ardı ndan, iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğ u fikriyle birlikte tuzdan kaç ı nma modası yakalandı . Süpermarketinizi kontrol edin. Mevcut tuzun sadece yarı sı iyotludur. Bazı insanlar iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğ una inanı r. İ nsanlar iyotlu tuz tüketseler bile, tuzdaki iyot, undan olduğ u kadar iyi emilmez. İ yotlu tuz, insanlara sahte bir güvenlik duygusu verir. 2000 yı lı nda, Ulusal Sağ lı k Merkezi istatistikleri, insanları n yaklaş ı k 30 yı l öncesine göre yüzde 50 daha az iyot tükettiğ ini buldu.

İ yodu ç ı karmak ve brom eklemek, bromun baskı n olduğ u ve iyotun azaldı ğ ı yı kı cı bir senaryo yaratı r. Brom maruziyeti, göğ üsleri korumak ve beslemek iç in mevcut olan iyot miktarı nı azaltı r. Sı vı lar birikir. Kistler toksinleri duvardan atmak iç in geliş ir. Hormon reseptörleri bozulur. Meme hastalı ğ ı kötüleş ir.

Hangi ucuz, komplike olmayan unsurun iyi huylu meme hastalı ğ ı nı tersine ç evirdiğ i bulunmuş tur. bir günden üç aya kadar?

İ yot.

Bunu tı bbi ç alı ş malardan biliyoruz. İ yot kullanan ve hikayelerini belgeleyen binlerce kadı ndan biliyoruz. Bunu yüzlerce İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı nı n klinik raporları ndan biliyoruz. Bütünleş tirici tı p uzmanı Michael Schachter, MD, 2010 yı lı nda American College for the Advancement of Medicine Konferansı nda iyot sunumunu yaptı ğ ı nda, izleyicilere ş u anda kaç tanesinin hastaları na iyot reç ete ettiğ ini sordu. uygulayı cı ları n yarı sı ellerini kaldı rdı !

İ nsanlara iyot hakkı nda bir kitap yazdı ğ ı mı ve iyot kullananlardan raporlar aradı ğ ı mı bildirdiğ imde, fibrokistik meme hastalı ğ ı hastaları ndan o kadar ç ok e-posta aldı m ki, iyileş me ve iyileş menin tüm ç arpı cı ve yürek ı sı tan hikayelerini kullanamadı m. bazen ömür boyu süren ı zdı raplardan.

İ yot toksini dı ş arı atabiliyorsa, göğ üsleri sağ lı klı tutmak iç in önemli olan panzehir hakkı nda bir ş eyler olmalı . İ ş te burada Meme Kanserinin Kusursuz Fı rtı na Teorisi devreye giriyor. Bu, zehir ve panzehirin hikayesidir.

Ancak , mükemmel fı rtı nanı n Olay 4'ü , bebek patlamaları ve bebek patlamaları sonrası , hormonları nı n düzensiz hale geldiğ i ve reseptörlerin temiz olması iç in hormon reseptörlerinin ve meme dokuları nı n en iyi ş ekilde ç alı ş ması na ihtiyaç duyduğ u menopoz öncesi durumlara girmeye baş ladı ğ ı nda devreye girer. ve dokular toksinlerden arı ndı rı lmı ş tı r. Orta yaş lı kadı nlar meme kanserine karş ı en savunması zdı r ve bromlardan kaynaklanan endokrin bozulması ndan muzdarip olma olası lı ğ ı daha yüksektir.

Meme Kanserinin Mükemmel Fı rtı na Teorisi

Hareket mekanizması ?

İ yotun o kadar ç ok etki mekanizması vardı r ki, meme de dahil olmak üzere her durumda tam olarak nası l ç alı ş tı ğ ı hala belirsizdir. Dr. Guy Abraham, 1800'lerde iyotun enfeksiyonu "tampaladı ğ ı nı " gözlemleyen doktorlar tarafı ndan "deobstrüent" (toksinleri dı ş arı atar) teriminin kullanı ldı ğ ı nı bildirdi.

Machine Translated by Google

şiş me, cilt, endokrin ve diğ er anormallikler. O zamandan beri bilim, sağ lı klı hayati organları n hem geliş imi hem de bakı mı için iyotun ne kadar gerekli olduğ unu öğ rendi. Ancak bir doktorun dediğ i gibi, "göğ üsler iyotu sever". 1974'te iyodin öncüsü Bernard Eskin tarafı ndan yapı lan bir araş tı rmaya göre, hasta göğ üsler normal göğ üslere göre iki kat daha fazla radyoaktif iyot emdi.

Bilim adamları , meme üzerinde iyotun bazı spesifik etkilerini belirlediler.

• Kemirgenlerde diyet iyodu bloke edildiğ inde şiş lik, nodüller ve iyi huylu geliş tiler meme hastalı ğı .

• Meme kanserine neden olan kimyasal madde verilen kemirgenlere DMBA, eğ er iyot açı sı ndan yeterliydi. •

İ yot, memedeki östrojen reseptörlerini duyarsı zlaş tı rı r. • Bilim adamları (Vega-Riveroll ve diğ erleri), bir grup meme kanseri hastası na iyot verdikten sonra biyopsi, iyot (1) kanser hücresi ölümüne neden oldu, (2) kanser hücresi bölünmesini yavaş lattı ve (3) tümörü destekleyen kan damarları nı n boyutunu ve sayı sı nı azalttı , İ yot aş ı rı aktif yumurtalı klardan östrojen üretimini azalttı .

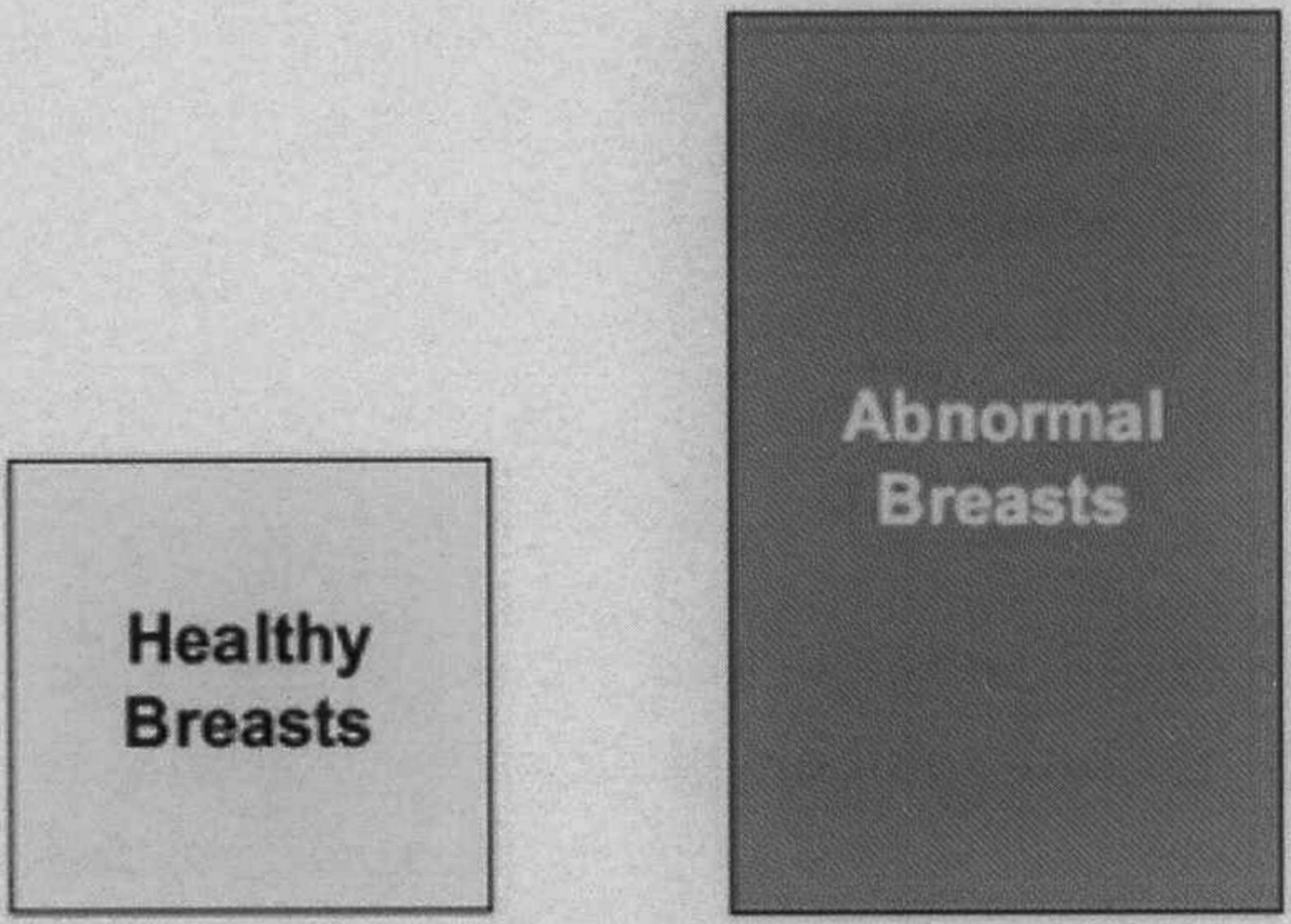
Kusursuz Fı rtı na'yı tersine çevirebilir miyiz? Meme kanseri riskini tersine çevirerek azaltabilir miyiz? Bu yaş amı tehdit eden hastalı ğı yaratan üç birleş ik gücü mü tasarlı yorsunuz?

İ yot Çözeltisi "harekete geç" anlamı na gelir. Kusursuz fı rtı nayı rayları nda durdurun. Nip iyot tomurcukta eksiklik. Daha fazla bilgi edin. beklemeyin.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Machine Translated by Google

Figure 12
Abnormal Breasts Took Up Twice As Much Radioactive Iodine



Ref: Eskin et al., Human Breast Uptake of Radioactive Iodine, *Obstetrics & Gynecology*, 1974.

Machine Translated by Google

SuAnn ile tanı şın: Memeden köstebek çıktı, meme iltihabı artık değ ülemez, meme kanseri nüksü yok.

İyot kullanmanın üç başarı öyküsü var:

Sol meme implantımın üstünde cildimde küçük bir ben/büyüme vardı. İki yıllık bir süre boyunca ara sıra Lugol'un %2'si ile boyadım. Çıktı ve şimdi bir köstebeğin kanserli olması konusunda endişelenmeme gerek yok.

2009'da sağ mememde sıcak nokta gösteren bir termogramım vardı. Şimdi yıllık termogramlar sağ mememde herhangi bir iltihap göstermiyor. Iodoral'ı tamamlayıcı besinlerle birlikte alıyorum ve göğ sümü Lugol'un İyodu ile boyuyorum.

Ayrıca üç yıl önceki mastektomimden (Iodoral ve Lugol's) beri sol tarafımda meme kanseri nüksü YOKTUR.

Jo ile tanı şın: Libido ve hırs dönüşü.

40 mg Lugol's aldıktan sonraki ilk gün, "tuhaf" bir kalp atışı yaşayarak uyuyakaldım ve bu nedenle ertesi gün 20'ye geri döneceğimi düşünüyordum. Ama sonra seksi bir rüya görerek uyandım ve uyandığımda hala "ilgilendim", bu gerçekten çok önemli çünkü bir süredir sıfır seks dürtüm var. Sonra kahvaltı yapabildim, duş alabildim, kıyafetlerimi giyebildim, bir mektup göndermek için işlek bir caddeyi geçebildim ve evcil hayvan dükkanına bir mil yürüyebildim ve geri döndüm. Kulağa pek hoş gelmiyor ama bu gerçekten belirgin bir gelişme. Günlerdir bu şeyleri yapmayı erteliyordum ve bugün yeteneğim olduğu ilk gündü.

Felicia ile tanı şın: Menopozdaki gece terlemeleri ortadan kalkar.

Doktorum bana iyotun tüm hormon reseptörlerini normalleştirdiğini söyledi. Belki de bu yüzden menopozal gece terlemelerim tamamen kayboldu.

Greg ile tanı şın: Kanayan diş etleri ve diş eti ağrısı, Lugol'un iyot diş ipi ile giderilir.

İyotlu diş ipi ile diş ipi kullanarak kanama ve tahriş (iltihaplı) diş etlerimden kurtulduğuma inanıyorum. Bu sorunu bir yıldan fazla bir süredir değ işen derecelerde yaşadım. Doymuş diş ipi ile iyotu sorunun "köküne" getirdim. Günde iki kez diş ipi kullanımıyla sadece birkaç hafta sonra tüm ağrım ve kanamam gitti. Şimdi geri dönüp dönmediğini görmek için "iyot ipi" ve normal diş ipi kullanıyorum. (Parmaklar geçti).

Maddy ile tanı şın: Mamogramda tespit edilen meme kanseri sonrası kist kaybolur.

Ben 60 yaşında bir kanser koçu ve meme kanserinden kurtulan biriyim. On beş yıl önce meme kanseri oldum ve sol mememe mastektomi ameliyatı oldum. Daha sonra 2008'de kalan mememde bir kist geliştirdim.

Machine Translated by Google

meme. Bir mamogramda büyük çı ktı ve ben bunu hissedebiliyordum. Bir tekrara dönüş ebileceğ inden endiş elendim, bu yüzden birkaç ş ey denedim. Hiç bir ş ey iş e yaramadı . Lynne'in Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş unda Funahashi'nin hayvanlarda iyot ve progesteron kullanan çalı ş maları nı duydum. Sonuç ları , progesteronun iyotu doğ ru hücrelere yönlendirmeye yardı mcı olduğ unu gösterdi. Bu yüzden ağ ı zdan 50 mg Iodoral aldı m ve Lugol cildime emildikten sonra göğ sümün kist bölgesine bir Q-Tip ile Lugol's Iodine ve bir miktar doğ al progesteron kremi uyguladı m.

48 saat içinde kist küç ülmeye baş ladı . Bu yüzden Iodoral'ı 25 mg'a düş ürdüm. Kötü bir fikir. Kist hemen geri geldi. Protokole sadı k kaldı ktan sonra kist gitti. Doktorum artı k görüntülemede hiç bir ş ey bulamadı . Rapora kistin kaybolduğ unu yazdı . Tüm bu belgeleri Lynne'e verdim; konuş urken benim tarama resimlerimi slaytları nda kullanı yor.

Jane ile tanı ş ı n: Tiroid nodülleri ve kistleri artı k görünmüyor.

Son tiroid ultrasonumdan itibaren tiroid nodüllerim ve kistlerimin artı k görünmediğ ini söyleyebilirim.

Bir süre küç ülen rahim miyomları ma bakmak iç in ultrasona girmeyeceğ im. En kı sa sürede ben biraz somut kanı t bul ve kadı n doğ um uzmanı mı n yüzündeki ifadeyi gör, seninle iletiş ime geç eceğ im.

Marjorie ile tanı ş ı n: Bu onun nikel büyüklüğ ündeki göğ üs yumrusu, fibromiyaljisi ve diğ er önemli gözlemleri hakkı ndaki hikayesidir (blogundan izin alı narak bası lmı ş tı r). http://thisissogood.wordpress.com/2012/02/10

Aylardı r yazmak istediğ im yazı lardan biri daha bu. Umarı m bunu ilginç bulursunuz ve belki size veya tanı dı ğ ı nı z birine yardı mcı olur. Amacı m iki yönlü: fibrokistik meme hastalı ğ ı ve iyot takviyesi ile ilgili deneyimimi tartı ş ı n ve İ yot'a Neden İ htiyacı nı z Olduğ unu ve Neden Onsuz Yaş ayamayacağ ı nı zı gözden geç irin.

2005 yı lı nda (28 yaş ı nda) sol mememde küç ük bir kitle buldum. O zamanlar tamamen geleneksel bilgelik zihniyetine kapı lmı ş tı m. Az yağ lı ve "kalp iç in sağ lı klı " olarak adlandı rı lan kepekli tahı llar düzenli rotasyonumdaydı , spor salonunda ciddi kronik kardiyo yapı yordum ve Batı tı bbı tüm cevapları bulmuş gibi görünüyordu. Panikle doktorumu aradı m ve meme muayenesine gittim. Kitlenin anormal olduğ unu kabul etti ve beni hemen mamografiye gönderdi.
O teste kadar stresli bir karmaş a içindeydim ve mamogram sı rası nda neredeyse kendimden geç iyordum. Acı (OMG) ve kaygı nı n bir kombinasyonu olduğ unu düş ünüyorum.

Tabii ki, filmlerde bir ş ey gördüler! Seç eneklerimi tartı ş mak iç in bir cerrahla görüş mem söylendi. Bana fibrokistik meme hastalı ğ ı m olduğ unu ve bulduğ um kitlenin fibroadenom olduğ unu söyledi. Kanserli değ il, ama çı karı lması gereken bir ş ey çünkü kendi baş ları na bı rakı lı rlarsa yumuş ak top boyutuna kadar büyüyebilirler (daha fazla panik). Bu yüzden ayakta tedavi bazı nda çı karı lması nı kabul ettim. Ameliyat sı rası nda uyanı ktı m ve yumruyu çı karı rken bana gösterdi. Küç ük bir mermer büyüklüğ ündeydi. Kapalı teste gitti ve birkaç gün sonra tüm net çağ rı yı aldı m. Vay!

Machine Translated by Google

Peki, bu neden oldu? Bu konuda ne yapacağım? İleride bunlar ortaya çıktığı için ameliyattan sonra ameliyat olmaya devam edecek miyim? Cevaplar şu sıradaydı: Bilmiyoruz, hiçbir şey - sadece normal mamogramlarla izleyin ve evet, meme kitlelerini görmezden gelemezsiniz. Efsanevi. Bu yüzden, iyi bir kız gibi, düzenli meme muayeneleri ve rutin mamogramlar artı çok sayıda ultrason yaptırmaya devam ettim. Bu süre zarfında şüpheli kitleler veya topaklar yoktu. İkinci mamografiden sonra reddetmeye başladım. Batılı tıp doktorum, düzenli meme muayeneleri yaptığım sürece 40 yaşıma gelene kadar onları durdurmama izin verdi. TAMAM. Anlaşmak.

Bu arada, kronik bel ağrısı geliştirdim. 2009 yılında, geleneksel tıp semptomları mı gideremediği için ağrım için alternatif tedavi aramaya başladım...
Bütünsel bir doktorla harika bir başarı elde ettim ve ondan Bütünsel bir aile hekimliği doktoruna sevk etmesini istedim. Artık Alternatif/Bütünsel/Naturopatik tıbba tam anlamıyla inanıyordum.
Nisan 2011'de tüm kayıtları mı ofisine aktardım ve kendimi hasta olarak kabul ettirmek için fizik muayenesinde gördüm. Fibrokistik meme hastalığı geçmiş imi tartıştık. Bir muayene yaptı ve herhangi bir anormallik tespit etmedi, ancak yıldan yıla izleyeceğimizi belirtti (yine de beni düzenli meme muayeneleri yapmaya teşvik ediyor). Bir ay sonra sağ mememde nikel büyüklüğünde bir kitle buldum. Ah hayır - işte yine başlıyoruz... Yeni doktorumu görmek için bir randevu aldım ve randevudan önceki bir hafta boyunca kitlenin boyutu artmıştı (şimdi yaklaşık çeyrek boyutunda). Geçmişte bana söylenenleri hatırlayarak, ona ameliyat ya da mamografi istemediğimi konusunda gevezelik ettim! Dinledi ve sonra korkuları mı çabucak yatıştırdı.
Kesinlikle mamogram yok ve ameliyattan kaçınmak için çok iyi bir şans.

Birinci adım meme termolojisi ile test yapmaktı. Tamamen invaziv olmayan, ağrısız ve hayır, hiçbir şey - sadece normal mamogramlarla izleyin ve evet, radyasyonsuz olanı görmezden gelemezsiniz. Prosedür sigorta kapsamında değil (tabii ki), ancak iç rahatlığı ve mevcut durumuma bazı cevaplar için 100 doları ödemeye istekliydim.... Beklendiği gibi, taramam kanser için negatif çıktı, ancak başka bir fibroadenom için pozitif çıktı.

İkinci adım, yüksek dozlarda İyot (50 mg Iodoral) ve 100 mcg Selenyum takviyesine başlamaktı. Neden bilmiyorum ama bu beni gerçekten korkuttu. İyot için ABD BKİ 150 mcg'dir.
Bu kadar çok almak güvenli miydi? Yan etkileri nelerdir? Uzun vadeli sonuçları olur mu?

Doktorum endişelenmeme gerek olmadığına dair bana güvence verdi. Ona güvenmeme rağmen hala emin değildim. Aceleyle eve gittim ve İodoral takviyesi ve fibrokistik meme hastalığını araştırmaya başladım. Hiçbir şeyin yanında buldum. İnternette bulduğum şey oldukça cesaret kırıcıydı. Iodoral'i semptomlarında iyileşme olmadan denediklerini bildiren kadınlar. Tüm bunlar olurken, Alex'in iş yerinde, Dr. David Brownstein'ın West Bloomfield, MI'daki Bütünsel Tıp Merkezi tarafından meme kanseri tedavisi gören bir arkadaşı vardı. Benim için İyot: Neden İhtiyacın Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsın adlı kitabını satın aldı ve elime geçer geçmez içine daldım. Burada bilime girmeyeceğim, hakkını vermem. Söyleyeceğim şey, göğüsler ve tiroid, vücudun iyot için ana depolama alanlarından ikisidir. Eksik veya tükenmiş bir durumda, bu dokular fibrokistik meme hastalığı ve meme kanseri gibi hastalıklara hazır hale gelir. Dr. Brownstein'ın kitabı, bu konuya ayrılmış bütün bir bölümü içermektedir.

Bu yüzden takviyeyi denemeye karar verdim. Talimatları m, altı hafta boyunca günde bir kez 50 mg Iodoral ve 100 mcg Selenyum almak ve ardından Iodoral'ı altı hafta boyunca yarı yarıya 25 mg'a (Selenyum almaya devam etmek) kesmekti. Ondan sonra doktorum tekrar yapabileceğimi söyledi.

Machine Translated by Google

Iodoral dozunu yarı ya (12.5 mg) kesin ve selenyum almaya devam edin. Bu benim idame dozum olurdu.

Yaptı m. Ve tahmin et ne oldu? İ Ş E YARADI!!! Birkaç hafta içinde kitle daha küçük, daha az yoğ un ve o kadar hassas değ ildi. Bir ay içinde, takviyeden önceki boyutun yarı sı oldu.
İ ki ay içinde GONE oldu. Gitti - acı sı z, stressiz, invaziv bir prosedür olmadan.

Peki neden iş e yaradı ? Dr. Brownstein'ı n İ yot kitabı ndan : Neden İ htiyacı nı z Var ve Neden Siz Onsuz Yaş ayamazsı nı z:

Hayvan çalı ş maları , iyot eksikliğ i durumunun göğ üslerin yapı sı nı ve iş levini değ iş tirebileceğ ini kesin olarak göstermiş tir. Kendi araş tı rma ve çalı ş mamdan sonra, iyot eksikliğ inin meme kanseri ve fibrokistik meme hastalı ğ ı na neden olan bir faktör olduğ u konusunda birkaç araş tı rmacı ile aynı fikirdeyim. Kadı nları n iyot düzeylerinin test edilmesinin önemli olduğ unu ve iyot eksikliğ i olduğ u gösterilirse iyot takviyesine baş lanması gerektiğ ini düş ünüyorum.

Göğ üsler vücuttaki iyot için vücudun ana depolama alanları ndan biridir. İ yot eksikliğ i durumunda, tiroid bezi ve göğ üsler mevcut olan az miktarda iyot için rekabet edecektir. Bu nedenle, bu tiroid bezini ve memeleri iyotsuz bı rakacak ve guatr, hipotiroidizm, otoimmün tiroid hastalı ğ ı , kanser dahil meme hastalı kları ve kistik meme hastalı ğ ı gibi hastalı klara zemin hazı rlayabilir. Ek olarak, vücuttaki en yüksek ikinci iyot konsantrasyonunu içeren yumurtalı klar gibi diğ er glandüler dokular da iyot eksikliğ i durumunda tükenecektir.

İ yotun tek kullanı cı ları göğ üsler ve tiroid değ ildir. Prostat bezi, mide-bağ ı rsak yolu, tükürük bezleri, kemikler ve bağ dokuları için gereklidir. Bu parçalardan herhangi birine sahipseniz ve onları sağ lı klı tutmak istiyorsanı z, muhtemelen diyetinizde yeterli iyot bulunduğ undan emin olmalı sı nı z.

Bu benim hikayem ve paylaş manı n önemli olduğ unu hissettim. Fibrokistik meme hastalı ğ ı m, Paleo/Primal/ Ancestral yaş am tarzı na baş lamadan çok önce mevcuttu, ancak bu yeme tarzı nı n genellikle düş ük iyot içerdiğ ini belirtmekte fayda var. Çoğ umuz geçiş yaptı ktan sonra yemek piş irirken iyotlu sofra tuzu yerine Kelt deniz tuzunu tercih ederiz. Paketlenmiş , iş lenmiş gı daları kesmek, iyotlu tuz alı mı nı da keser. Toprağ ı mı z, özellikle Orta Batı eyaletlerinde, İ yot açı sı ndan yetersizdir, bu da ürünlerimizin ve otlatı lmı ş hayvansal ürünlerimizin iyi bir kaynak olmadı ğ ı anlamı na gelir. Balı k iyi bir kaynaktı r ve deniz sebzeleri harika kaynaklardı r, ancak bunlar genellikle nüfusumuz tarafı ndan her gün yenen yiyecekler değ ildir.

İ yot takviyesi ihtiyacı nı zı test etmede ve belirlemede size yardı mcı olabilecek Bütünsel veya Naturopatik bir doktor bulmanı zı ş iddetle tavsiye ediyorum. Doktorunuz muhtemelen takviye yaparken tiroid fonksiyonunuzu izlemek isteyeceğ inden, bunu kendi baş ı nı za üstlenmenizi tavsiye etmem.

Almak istediğ im bir not daha var. Tı p alanı nda çalı ş ı yorum ve her gün geleneksel Batı tı bbı na derinlemesine bakı yorum. Batı tı bbı uygulamaları nı n ve hayatı mı zı büyük ölçüde iyileş tiren ş aş ı rtı cı tı bbi geliş melerin olduğ una gerçekten inanı yorum. Ancak mevcut tı p alanı mı zı n eksiklikleri var ve benim hikayem bir örnek. biz olmamalı yı z

Machine Translated by Google

Semptomları tedavi etmek için, nedenini araştırmalı ve tedavi etmeliyiz. Aksi takdirde, gerçekten hiç iyileştik mi yoksa sadece kuyrukları mı zı mı takip ediyoruz?

Machine Translated by Google

19. Bölüm

İlerlemek - İyot Krizinin Ötesinde Her gerçek, fark edilmeden önce üç aşamadan geçer. İlkinde alay konusu oluyor. İkincisinde ise karşıçıkıyor. Üçüncüsü, kendi kendine açık olarak kabul edilir.

—Arthur Schopenhauer

İyot Krizi'ni okumayı bitirdiniz. Sırada ne var? Şimdiye kadar, açıkça farkındasınız problemin çözümüdür ve farkındalık her zaman ilerlemenin ilk adımıdır.

• İyot yolculuğunuz nasıl olacak? • Salgın iyot krizine meydan okuyabilir misiniz? • Bu halk sağlığı felaketine kişisel bir çözüm bulabilir misiniz? • İyodu kimin çaldığına dair tıbbi gizemi keşfedebilir misiniz? • Bu çözümü kendinize uygulayabilir misiniz? • Hayatı değiştiren tüm vaka çalışmaları okuduktan sonra kendi planınızı yapabilir misiniz? • Kendi iyot yolculuğunuzu başlatabilir misiniz?

İyot krizini öğrenen diğerlerine katılın ve başlayın. Sorununuzu ve çözümünüzü paylaşın. 500 yıldır çocukların büyümediği, keçilerin düşük yaptığı Çin köyünün hikayesini paylaşın. Yataktan kalkamayan üç çocuk annesinin hikayesini paylaşın; sonunda ailesine yardım edebilen genç adam; ya da göğüslerindeki ağrıdan kurtulan kadınlar.

İyottan yararlanan herkes, kendi kişisel deneyimleriyle mevcut, olumlu araştırmaların gövdesini oluşturur. Paylaşarak İyot Krizini yeneceğiz. Çünkü iyot eksikliği dünya çapında salgın olsa da, acı ve izolasyon bizi tek tek etkiler.
Bilgi paylaşımı tek yoldur. Bu süreç için nimetimiz, sorunlu dünyamızın en son nesillerine ilk kez sunulan İnternet'in gücüdür. Kronik bir şikayetin uçurumundan sadece bir kişi kurtarılabilirse, İyot Krizi'ndeki bilgileri paylaşmak, okumak için harcanan zamana değer.

Rahatsız edici gerçeği hatırlayın: çoğu doktor ve bilim adamı, mevcut "bakım standardı" BKA iyot tavsiyelerine doğrudan karşıçıkamaz. Nerede bu düşünce – bu

Machine Translated by Google

bakı m standardı - nereden geliyor? Gerçeklerden değ il, yaş amı değ iş tiren iyot gerçeklerini deneyimleyen insanlardan değ il. Çoğ u lisanslı uygulayı cı , eski ana akı m düş ünceyle birlikte hareket etmelidir, çünkü bu düş ünceye meydan okuyan olumlu, etkili keş ifleri bildirmenin kiş isel bedeli çok yüksektir.

İ yot eksikliğ i konusunda gizlice bilgi sı zdı ran uygulayı cı ları desteklememiz gerekiyor. Ne yazı k ki, bir sağ lı k sorununa etkili bir çözüm bulmak, bir kariyere zarar verebilir veya bir lisansı tehlikeye atabilir. Tarih, muhafazakar - hayı r, gerici - düş ünceli, ileri görüş lü bireyler tarafı ndan yapı lan önemli keş iflerin önünde duran - sayı sı z acı ya neden olan ası rlı k sorunlara çözümler sunan örneklerle doludur.

Hatı rlayı n, 1800'lerde Dr. Semmelweis, annelerin zatürreden ölmesini önlemek için doktorları n bebekleri doğ urmadan önce ellerini yı kaması nı önerdiğ i için alay konusu olmuş tu. Ne büyük bir paradoks - bir tı p veya bilim uzmanı , yaş amı değ iş tiren bilgiler hakkı nda ne kadar çok ş ey bilirse, o kadar fazla geri çekilmek zorundadı r.

Sözü yayma ayrı calı ğ ı , hastadan hastaya tı bbı n sı radan halkı na düş er . Burada paylaş tı ğ ı mı z örnek olay incelemelerinin daha fazla insana ulaş ması ve çok daha geniş çapta duyurulması gerekiyor. İ yot Krizi'nde ana hatları yla belirttiğ iniz gibi , iyot krizini çözme adı mları mevcuttur ve onlarca yı ldı r uygulanmaktadı r. İ yot bilgisini arkadaş ları nı za ve ailenize götürmenizi rica ediyorum. İ yot eksikliğ i ile ilgili standart dı ş ı tı bbi gerçekleri yaygı nlaş tı racak bir konumda olmadı kları için yapamayan bilim insanları nı n ve uygulayı cı ları n hikayelerini paylaş ı n.

Bir gazeteci ve meslekten olmayan biri olarak yazmak, "Yolcu arkadaş ları mı n keş fettiğ i bilgilere bakı n" dememi sağ lı yor. Onları kontrol et. Beni kontrol et. Öğ renmek. Bilgileri test edin. Önceki iyot grup düş üncesine meydan okuduğ um için kimse beni kovamaz. Beni kimse dı ş lamayacak. Kimse seni dı ş lamayacak. Artı k biliyoruz, bizden çok fazla var.

Bu kitap, iyotun hayatı mı ve diğ er birçok insanı n hayatı nı nası l değ iş tirdiğ i konusundaki tutkumu paylaş mamı sağ ladı . Tutkumu paylaş ı yorsanı z, lütfen konuş un. Değ iş im için aramalı yı z. Bahisler geri çekilmek için çok yüksek.

• Düdük çalmak! Mevcut önerilen günlük iyot miktarı 150 mcg'dir. Bu, mevcut bromla doymuş ortamı mı z için çok düş ük. Ulusal Bilimler Akademisi ile iletiş ime geçin ve tavsiyelerini yeniden düş ünmelerini isteyin.

• Reddet! İ yotlu tuzun optimal sağ lı k için yeterli iyot sağ ladı ğ ı na dair çokça tanı tı lan fikir tam bir aldatmacadı r! Reddetmek. Kutu açı lı r açı lmaz buharlaş tı ğ ı için tuzda gerçekte ne kadar iyot olduğ unu kimse bilemez. • Paylaş ı n! Gı daları mı zdaki ve çevremizdeki anti-iyot brom-bromür katkı maddelerinin yaygı n varlı ğ ı hakkı nda konuş un, mevcut İ yot Krizinin altı nda yatan baş ka bir neden olabilecek katkı maddeleri.

• Ver! Bu kitabı sağ lı k uygulayı cı ları nı za verin. Onlara kendi iyotunuzu baş latmak istediğ inizi söyleyin. deney.

Uzun vadeli iyot bilgilendirme kampanyası ndayı m - "süre boyunca". Grass Roots İ yot Hareketi'ndeki arkadaş ları m da öyle. Bu hareketin mirası nı n elimizden kayı p gitmesine izin vermeyeceğ iz.

www.IodineResearch.com'u ziyaret edin daha fazla bilgi için. Veya beni www.LynneFarrow.net adresinde ziyaret edin.

Machine Translated by Google

Bireysel kullanı mı n etkilerini belgelemek iç in iyot baş arı hikayeleri derlemeye devam edeceğ im.

Bildirmeniz gereken kiş isel bir hikayeniz varsa, lütfen ayrı ntı ları bana Lynne@LynneFarrow.net adresinden e-posta ile gönderin.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

Kaynaklar

Machine Translated by Google

Kaynak Listeleri

İ yot Yükleme Testi Dr. Guy E.

Abraham, meslektaş ları yla birlikte, bir hastanı n iyot yeterliliğ ini değ erlendirmede 24 Saatlik İ yot Yükleme testini faydalı buldu.

Prensip, vücudun iyot seviyesi yeterliyse, testin baş langı cı nda alı nan 50 mg iyotun çoğ u, 24 saat içinde idrarla atı lacaktı r.

Vücut yetersizlik gösterirse, test öncesi iyot dozunun önemli bir kı smı vücut tarafı ndan tutulacaktı r. İ drarla atı lan miktar düş ük olacaktı r.

İ yot Doktorları , yüzde 90'dan daha düş ük doygunluk gösteren herhangi bir test sonucunun, hastanı n iyot takviyesi için bir aday olduğ unu gösterdiğ ini tespit eder.

'07 İ yot Konferansı 'ndan güncelleme: Tiroid bozuklukları veya meme hastalı ğ ı gibi bilinen iyot eksikliğ i durumları nı n varlı ğ ı nda normal test sonuçları , Sodyum İ yodür Semptomu (NIS) mekanizması ile bir emilim kusurunu gösterebilir. Bu durumda, testin bir parç ası olarak verilen iyot, emilmeyebilir ve vücuttan idrara geç ebilir.

"Yanlı ş normal" bir test sonucu olabilir. Doktorlar, üç ay boyunca iyot takviyesi yapı lması nı ve ardı ndan testi tekrarlamaları nı tavsiye ediyor. İ yot takviyesi emilimi iyileş tirdiğ inden, test sayı ları düş meli (klinik duruma uygun), sonra istikrarlı bir ş ekilde yükselmelidir.

İ yot Araş tı rma Projesi katı lı mcı ları için, Meme Kanseri Seç imleri, veri tabanı mı z için sonuçları n tutarlı lı ğ ı nı sağ lamak için FFP Laboratuarları nda test yapı lması nı öner ir. New York'ta, pratisyeninizin Doctors Data Lab ile iletiş im kurması nı sağ layı n. Testinizin 50 mg Iodoral içerdiğ inden emin olun veya Iodoral tabletleri uygulayı cı nı zdan alı n.

İ yot Yükleme Testini sipariş etmek için, test kiti için 877-900-5556 numaralı telefondan FFP laboratuvarları ile iletiş ime geç in. Laboratuvara ffp_lab@yahoo.com adresinden de e-posta gönderebilirsiniz. bdgenizde bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı olup olmadı ğ ı nı veya test sonuçları nı zı n Dr. Flechas'a atanı p atanamayacağ ı nı görmek için. http://cypress.he.net/ ~bigmacnc/drflechas/index.htm

Machine Translated by Google

Hakala Labs ayrı ca iyot testi yapı yor ve testi Avrupa'ya gönderecek. İ yot Yükleme Testinin daha ayrı ntı lı açı klaması iç in lütfen Jorge Flechas, MD tarafı ndan hazı rlanan İ yot/İ yodür Yükleme Testini okuyun. www.vrp.com adresinde bulunabilir .

Machine Translated by Google

İ yot Takviyesi Protokolü (Ekim 2007 İ yot Konferansı ndan itibaren)

Doktorlar Guy Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas, MD, iyot takviyesi ile 4.000'den fazla hastayı tedavi ettiler. Aş ağ ı daki protokol, onları n yazı ları ve dersleri tarafı ndan önerilmektedir. İ yot Terapisi alanı na öncü araş tı rmaları nı ve cömert katkı ları nı takdirle kabul ediyoruz. Protokolün altı ndaki referanslara bakı n.

İ yot ve Tamamlayı cı Besinler •

Minimum 50 mg İ odoral (12,5 mg ile
baş layabilir). • Bazı uygulayı cı lar Lugol solüsyonu gibi baş ka bir iyot türü önerebilir. iy
Lugol'un tablet formundaki formülü özellikle mide tahriş ini önlemek için tasarlanmı ş tı r.

• C Vitamini: Günde 3.000 mg (bromürden arı ndı rmak için daha fazlası gerekebilir).

• 300-600 mg magnezyum oksit (İ yot Araş tı rma Projesi katı lı mcı ları magnezyumu tercih ediyor glisinat veya magnezyum sitrat.) •

200 mcg selenyum. Selenometiyonin versiyonu birçok kiş i tarafı ndan tercih
edilmektedir. • Günde iki kez 500 mg niasin (B3) (niasinamid DEĞİ L). Floş tan kaçı nmak için aş ağ ı dan baş layı n. 100 mg B2 Vitamini günde üç kez. ATP Kofaktörü alternatif olarak kullanı labilir.

• Diyete eklenen ½ çay kaş ı ğ ı * iş lenmemiş deniz tuzu. (Bir sonraki sayfadaki referansa bakı n.)

• 8 oz içinde ¼ çay kaş ı ğ ı iş lenmemiş tuz. gerektiğ inde günde iki kez su. • Kapsamlı bir vitamin
ve beslenme programı . • (Ş ubat 2008) Dr. Guy Abraham, "aş ı rı kalsiyum takviyesinin (2.000-3.000
mg/gün), iyot takviyesine zayı f yanı tı n en yaygı n nedeni olduğ u" konusunda uyarı yor. Vitamin
Araş tı rma Haberleri Vol. 22. Sayı 2.

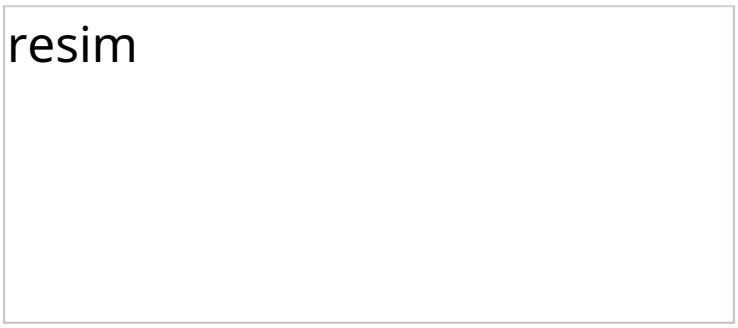
• Protokol Güncellemesi 2009: Meme Kanseri Tercihleri İ yot Araş tı rması ndan elde edilen veriler
Proje katı lı mcı ları , ATP KoFaktörlerinin iyot emilimini hı zlandı rmaya ve TSH seviyelerini normalleş tirmeye yardı mcı olduğ unu bildirmektedir.

Lugol'un İ yot Çözüm Tablosu: Damla Baş ı na Miligram İ yot

Machine Translated by Google

Lugol's content per drop	Iodine	Iodide	Total
2%	1.0 mg	1.50 mg	2.50 mg
3%	1.5 mg	2.25 mg	3.75 mg
5%	2.5 mg	3.75 mg	6.25 mg
7%	3.5 mg	5.25 mg	8.75 mg
10%	5.0 mg	7.50 mg	12.50 mg
15%	7.5 mg	11.25 mg	18.75 mg

Machine Translated by Google



* Diyete eklenen ilave ½ çay kaşığı işlenmemiş tuz, ana hasta-hasta grupları ve bazı İyot Doktorları nın fikir birliği ile İyot Konferansları ndan sonra eklenmiş tir. Tuz Yükleme Protokolünü mutlaka okuyun ve tuz yükleme, ilave tuz veya herhangi bir tıbbi strateji uygulamadan önce doktorunuza danışın.

Machine Translated by Google

Tuz Yükleme Protokolü İ yot kullanı cı ları

bromür ve diğ er birç ok detoks semptomunu temizlemek iç in genellikle tuz yükleme protokolünü kullanı r.

Tuz, doktorlar tarafı ndan bromür semptomları nı gidermek iç in yüz yı lı aş kı n bir süredir kullanı lmaktadı r.

Dr. William Shevin, Ş ubat 2007 İ yot konferansı nda Tuz Yükleme Protokolünü sundu:

• ¼ç ay kaş ı ğ ı * iş lenmemiş , rafine edilmemiş tuz, ½ fincan ı lı k suda eritilir, ardı ndan hemen ardı ndan 12-16 oz saf su eklenir. • Gerekirse 30-45 dakika sonra tekrarlayı n. Bol idrara ç ı kma baş layana kadar tekrar edebilir. • Sübjektif yanı tı gözlemleyin (genellikle birkaç saat iç inde).

Dr. Shevin'i www.DrShevin.com adresinde ziyaret edin . Tuz Yükleme Protokolünü mutlaka okuyun ve tuz yüklemesi veya herhangi bir tı bbi strateji uygulamadan önce doktorunuza danı ş ı n. İ kinci baskı , Read Dr. David Brownstein'ı n Salt Your Way to Health adlı kitabı nda mevcuttur , 2 www.DrBrownstein.com.

*İ yot Araş tı rma Projesi katı lı mcı ları mı zı n iç inde çözülmüş ½ ç ay kaş ı ğ ı tuz bulduğ unu unutmayı n. su, ¼ç ay kaş ı ğ ı dozajdan daha hı zlı ç alı ş ı r.

Machine Translated by Google

İ yot Bağ lantı lı Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri ve stratejiler

İ yotla iliş kili bromür semptomları aş ağ ı dakileri içerebilir ancak bunlarla sı nı rlı değ ildir:

göz kapağ ı seğ irmesi
ayak seğ irmesi ellerde
veya ayaklarda karı ncalanma
karanlı k düş ünceler (örneğ in yaş amak için bir sebep yok)
depresyon (örneğ in yataktan çı kmak için bir sebep yok) kaygı
duygusallı k ağ ı z ve dil yaralar ve kesikler veya "ağ ı z ağ rı sı "
farklı " akne, "bromür akne", "sivilce benzeri döküntüler", "coniform"
olmadan. (Bazı iyot kullanı cı ları çinkonun bromür akneye
yardı mcı olduğ unu buldu.) cilt saç dökülmesini "keser" beyin sis bacak ve kalça ağ rı sı (artrit gibi hissettiriyor) döküntü
(bromaderma) metalik tat sinüs ağ rı sı kiraz anjiyomları burun akı ntı sı baş ağ rı sı sedasyon uyuş ukluk garip yutma
hissi tı bbi literatür "ş iş miş glottis" olarak geçer vücut kokusu (bromos Yunancada pis koku anlamı na gelir) olağ andı ş ı
idrar kokusu veya rengi ağ ı z kuruluğ u üretral spazm, sı k idrara çı kma (yanlı ş lı kla idrar yolu enfeksiyonu) ishal kabı zlı k
görme değ iş iklikleri sinirlilik tükürük salgı sı nda artı ş rüya değ iş iklikleri hormon değ iş iklikleri böbrek ağ rı sı

Machine Translated by Google

meme hassasiyeti (çözüldüğü bildirilen geçici semptom)

Meme Kanseri Seçimleri'nin İyot Araştırma Projesi'ne kayıt yaptıranların çoğu, Curezone İyot Forumu üyeleri ve Yahoo İyot Grubu üyeleri, bromür, dğü bakteri ve diğer toksinlerden kaynaklanan iyot detoks semptomları rahatsız ediciyse aşağıdaki önerileri yararlı buldular.
Aşağıdaki stratejileri uygulamadan önce doktorunuza danışın:

1. Tuz Yükleme Protokolü, salınan toksinleri temizlemenin en etkili yolu olarak birçok kişiye fayda sağlamıştır. iyot alarak.
2. Darbe dozlamalı İyot. Bu, Tamamlayıcı Besinlere devam ederken böbrekleri dinlendirmek için 48 saat iyotu durdurmak anlamına gelir.
3. Bağırsak toleransına kadar gün boyunca yayılan C vitamini almak.
4. İyot Tamamlayıcı Besin Maddelerinin tamamını almak. Çok sayıda referans, ATP KoFaktörleri de dahil olmak üzere İyot Yardımcı Besinlerinin hücre detoksifikasyonunu geliştirdiğini kanıtlıyor.
6. Daha fazla su içmek. Bu yeterince vurgulanamaz.
7. Cilt semptomları olan iyot kullanıcılarına göre, 25 mg çinko eklemek genellikle yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Ek A

Bromür Baskı nlı k Teorisi—Nası l? Rekabetçi İ nhibisyon İ yot Eksikliğ ine Neden Oluyor

Brom, çevresel, mesleki, iyatrojenik veya diyetle maruz kalma yoluyla elde edildiğ inde, vücuttaki brom düzeylerinin iyot enzim metabolizması nı engelleyecek kadar yükselmesine neden olduğ unda bir bromür* baskı nlı ğ ı durumu geliş ebilir.

İ yot takviyesi, bromür atı lı mı na neden olan rekabetçi brom-iyot iliş kisini değ iş tirir. Böylece bromür baskı nlı ğ ı azalı r ve uygun iyot enzim metabolizması eski haline getirilebilir.

Toksik 21. yüzyı lda ş u sorular sorulmalı dı r:

• Bromür baskı nlı ğ ı olmadan bu kadar ş iddetli bir iyot eksikliğ i yaş ar mı ydı k? • Birçok hastalı ğ ı n altı nda yatan neden iyot eksikliğ i ise, bromür "altta yatan nedenin altı nda yatan neden" midir? • Bromür baskı nlı ğ ı bir halk sağ lı ğ ı krizi mi yaratı yor?

Bromür baskı nlı ğ ı nereden geliyor?

Bromür, birçok yaygı n üründe ve bir pestisit olarak kullanı lan sinsi bir katkı maddesidir. Bromla ilgili kimyasalları n eklendiğ i ürünlerin çok fazla olması nedeniyle, bu insan yapı mı katkı maddesine maruz kalma, insan popülasyonları nda iyotun tükenmesine neden olmuş tur. Laboratuar hayvanları nda yapı lan çalı ş malar, küçük miktarlarda bromide maruz kalmanı n bile toksik olabileceğ ine dair endiş e verici kanı tlar sunmaktadı r (1).

Hangi ürünler brom/bromür içerir?

Ş u anda, bromür pestisitlerde (metilbromür), bazı ekmek ürünlerinde (potasyum bromat), narenciye aromalı içeceklere eklenebilen bromlu bitkisel yağ larda, jakuzi temizleyicilerinde, bazı astı m inhalerlerinde ve reçeteli ilaçlarda, plastik ürünlerde, bazı kiş isel bakı m ürünlerinde bulunur. ve bazı kumaş boyaları .

Brom'un Organlar Üzerindeki Etkileri

Machine Translated by Google

İ yot eksikliğ i tiroidi ve diğ er organları zayı flatı r (2)(3)(4)(5)(6). Bromür-iyot oranı nı n az olduğ u kiş ilerde bromür sorun olmayabilir.

Tiroid

Yükselmiş bromür seviyeleri, basit hipotiroidizmden otoimmün hastalı klara ve tiroid kanserine kadar her tiroid hastalı ğ ı nda rol oynar. Malenchenko , tiroid kanserinde normal tiroid dokusundan 50 kat daha yüksek bromür seviyeleri buldu (7).

Çevrede karş ı laş ı lması beklenen minimum miktarda bromla beslenen sı çanlarda , guatr benzeri değ iş iklikler (8), tartı ş ı labilir bir bromür baskı nlı ğ ı durumudur. YANGIN projesinde, sı çanları bromlu alev geciktirici bileş ik olan bromosiklodekana maruz bı rakmak, T4'ün azalması dahil olmak üzere tiroid hormon ekseni üzerinde tutarlı etkiler gösterdi. Tiroid bezi hücreleri, artmı ş sentetik aktiviteye iş aret eden daha büyük boyuta ve daha büyük çekirdeklere sahiptir (9).

Geliş miş bromür alı mı ile , sı çanları n tiroidlerindeki iyot içeriğ inin tam üçte biri bromür (10) ile değ iş tirildi.

Deri

Yaklaş ı k dört yı ldı r bromür içeren sakinleş tirici kullanan bir kadı ndan alı nan deri biyopsisi, normal deride bromür artı ş ı ve etkilenmiş bir deri lezyonunun üç katı buldu (11).

Sodyum bromür içeren bir ş urup uygulanan bir bebek, vücudunda vejetatif lezyonlar geliş tirdi. yüz ve kafa derisi (12).

Bromlu bileş iklere uzun süre maruz kalan teknisyenler, gövde ve ekstremitelerde çoklu kiraz anjiyomları geliş tirdi (13).

zihinsel

Psikiyatri literatürü, depresyondan ş izofreniye (14)(15)(16) kadar ruhsal durumlarla iliş kilendirilen yüksek bromür düzeylerinin vakaları yla doludur. MD Guy Abraham'ı n sorduğ u gibi, "Yanlı ş teş his edilmiş bromizm olan kaç kiş i ş u anda psikiyatrik ilaçlarla tedavi ediliyor?"
(17). Bromür, 1950'lerde kadı nları n cinsel dürtülerini bastı rmak için kullanı ldı .

Bir ekmek

katkı maddesi olan Potasyum bromatı n hayvanlarda ve insanlarda böbrek hasarı na ve kalı cı sağ ı rlı ğ a neden olduğ u bilinmektedir (18). YANGIN projesinde, sı çanları 28 gün boyunca bromlu alev geciktirici bileş ik tetrabromo-bisfenol-A'ya maruz bı rakmada en alakalı etki iş itmeydi. Spesifik olarak, daha düş ük frekans aralı ğ ı etkilenmiş tir (19).

Böbrekler

Bromatı n kansere, özellikle böbrek kanserine neden olma özelliğ i önemli bir sağ lı k sorunudur (20). Yüksek dozda (100 haftalı k potasyum bromat) verilen sı çanlarda böbreklerdeki gen ekspresyonu

Machine Translated by Google

içme suları nda, kanser dı ş ı düş ük dozdan belirgin gen ekspresyonu farkı gösterdi. Yüksek doz böbrek geni ekspresyonu, adenom benzeri bir ekspresyon paternine benzeriydi (21).

Ortak Ürünlerde Bromlar

Ekmek

Çoğ u ticari ekmek ve unlu mamule katkı maddesi olarak potasyum bromat, muhtemelen Batı kültürlerinde aş ı rı brom yüklenmesine en korkunç katkı yı sağ lar.

Bromlu un, potasyum bromat ile "zenginleş tirilmiş " bir üründür. Bazı ticari fı rı ncı lar, güvenilir sonuç lar verdiğ i ve ekmek kancaları na ve diğ er ticari piş irme araç ları na dayanabilen daha elastik hamur yaptı ğ ı iç in bromlu un kullandı kları nı iddia ediyor (22). Ancak Pepperidge Farm, mükemmel sonuç lar veren yalnı zca bromsuz un kullanmayı baş arı r.

Ekmekte Potasyum Bromatı n Yasaklanması Üzerine Not İ ngiltere 1990'da

ekmekte bromu yasakladı . Kanada, l994'te ekmekte bromatı yasakladı (23).
Avustralya'da Öneri P230: Gı da Düzenleme Bakanları Konseyi (FSANZ), ekmeklerde, kahvaltı lı k gevreklerde ve bisküvilerde iyotlu tuzu zorunlu kı lmak iç in Temmuz 2007 önerisini hâ lâ sonuç landı rmadı .

1999 yı lı nda, Kamu Yararı na Bilim Merkezi, FDA'ya potasyum bromat kullanı mı nı yasaklaması iç in dilekç e vererek, FDA'nı n bromatı n laboratuvar hayvanları nda kansere neden olduğ unu yı llardı r bildiğ ini, ancak yasaklamadı ğ ı nı iddia etti (24). Eylül 2007 itibariyle, ABD FDA bir Meme Kanseri Seç imleri soruş turması na "Potasyum bromat hala güvenli bir katkı maddesi olarak listeleniyor" ifadesiyle yanı t verdi.

su

Bromür içeren içme suyu ozona maruz kaldı ğ ı nda, güç lü bir oksitleyici ajan olan bromat iyonu oluş ur. Bromat içeren içme suyuyla ilgili iki hatı rlama gerç ekleş ti: Wegmann'ı n 2006'daki "Food Your Feel Good About" kaynak suyu geri ç ağ ı rması ve 2004'teki Coca-Cola'nı n "Dasani"si (25).

Diş Macunu, Gargara ve Gargaralar Potasyum bromat, diş

macunu, gargara ve gargaralarda antiseptik ve büzücüdür. Dahili olarak alı ndı ğ ı nda ç ok zehirlidir. Diş macununda diş etlerinde kanamaya ve iltihaplanmaya neden olabilir (26).

Alev Geciktiricilerde Brom

Alev geciktiriciler, ç ok ç eş itli ticari ve ev ürünlerinin yanı cı lı ğ ı nı azaltı r. Bazı bromlu ev geciktiriciler (BFR'ler) kullanı ldı kları ürünlerden göç ederek toz yoluyla ç evreye ve insanlara girerler (27).

Machine Translated by Google

Kişisel Ürünler ve Bazı Kozmetikler

Kalıcı dalgalar, saç boyaları ve tekstil boyaları gibi ürünlerde sodyum bromat: Sodyum bromat, kalıcı dalga nötrleştiriciler, saç boyası malzemesi ve tekstil boyama işleminde bulunur (28).
Benzalkonyum bazı kozmetiklerde koruyucu olarak kullanılmaktadır (29).

Referanslar

1. Vobecky, M., ve diğerleri, "Etkileşimi Bromin ile İyot in the Rat Tiroid Bezi at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.

2. Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Tirositleri", Ann Anat, 2004.
3. Pavelka, S., ve diğerleri, "Sıçanlarda Bromür Kinetiği ve Dağılımı, II: Vücutta Bromürün Dağılımı", Biol Trace Res, 2000.

4. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide'in Sıçan Tiroid Bezi Üzerinde Uzun Vadeli Etkisi", Açta Histochem, 1998.
5. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry", 1997.
6. Vobecky, M., ve diğ., "Etkileşimi Bromin ile İyot in the Rat Tiroid Bezi at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.

7. Malenchenko, AF, et al., "Normal ve Patolojik Olarak İyot, Klor ve Bromürün İçeriği ve Dağılımı Değişen Tiroid Dokusu," Med Radiol, 1984.
8. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry, RIA and INAA Analysis", Ann Anat, 1997. 9. www.credocluster.info, Sayı 6, Temmuz 2006.

10. Vobecky, M., et al., "Etkileşimi Bromin ile İyot In the Rat Tiroid Bezi at Enhanced Bromid Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.

11. Hubner, K., ve diğerleri, "Bromoderma Tuberosum'da Deri Bromür İçeriği ve Bromür Atılımı", Arch Derm Res, 1976.
12. Bel, S., ve diğerleri, "Vegetant Bromoderma in an Infant," Pediatric Dermatology, 2001.
13. Cohen, A., ve diğerleri, "Bromitlere Maruz Kalmayla İlişkili Kiraz Anjiyomları", Dermatology, 2001.
14. Horowitz, BZ, ve diğerleri, "Aşırı Kola Tüketiminden Bromism", Clinical Toxicology, 1997.
15. Levin, M., "Bromid Zehirlenmesiyle Üretilen Geçici Şizofreni," Am J Psychiatry, 1946. 16. www.gulflink.osd.mil/
library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html 17. Abraham, GE, "Güçlü Anyon Değişim Reçinesinde
Kromatografik Ayrılmaları nın Ardından İyon Seçici Elektrot Prosedürüyle Dört Stabil Halidenin Kombine Üçümü: Klinik Uygulama," The Original Internist, 2006.

18. Morizono, T., et al., "Cetrimide ve Potassium Bromat'ın İç Kulaktaki Potasyum İyon Konsantrasyonu Üzerindeki Etkileri
Guinea Pig Fluid of the Guinea Pig," Physiol Bohemoslov,
1988. 19. www.credocluster.info, Sayı 6, 2006. 20.
www.rtctoc.com/bromate.htm
21. Geter, D., ve diğerleri, "F334 Erkek Sıçanlarda Kronik Potasyum Bromat Maruziyetinin Böbrek Toksikogenomikleri," EIMS Meta Veri Raporu, 2006. 22. www.wisegeek.com 23. www.rtctox.com/bromate.htm

24. www.cspinet.org/new/bromide.htm 25.
www.rtctox.com/bromate.htm
26. www.healthcommunications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html 27.
www.credocluster.info, Sayı 6 2006. 28. www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
29. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

* Yazarın Notu: Fark olmadıkça iyot ve iyodür terimlerinin birbirinin yerine geçebileceğini düşünün.

Machine Translated by Google

iyotlu tuzdaki iyodür gibi tartı ş ma ile ilgilidir. Benzer ş ekilde, brom ile ilgili herhangi bir kimyasalı n iyodu inhibe etme gücünü tartı ş ı rken okuyucu, brom ve bromür terimlerinin birbirinin yerine geç ebileceğ ini düş ünmelidir.

Machine Translated by Google

Ek B

İ yot ve Göğ üs

Peki ya tek bir besin olsaydı ...?

1. Memede duyarsı zlaş tı rı lmı ş östrojen reseptörleri.
2. Aş ı rı aktif yumurtalı klarda azaltı lmı ş östrojen üretimi.
3. Genellikle meme kanserinden önce gelen fibrokistik meme hastalı ğ ı nda azalma.
4. Kanser hücresi ölümüne neden oldu, hücre bölünmesini yavaş lattı , tümörlere dönüş en kan damarı büyümesini azalttı .
5. Kemo ilacı Fluorouracil'den daha fazla hücre ölümüne neden oldu.
6. Toksin DMBA'ya neden olan meme kanseri ile beslendiklerinde farelerin kansere yakalanmaları nı önledi.

Araş tı rmalar Bazı Meme Kanserlerinin İ yot Eksikliğ i Hastalı ğ ı Olabileceğ ini Önerdi İ yot tüketimi azaldı kça meme kanseri oranları arttı . Ancak araş tı rma, iyot takviyesinin meme hastalı ğ ı ve meme kanseri üzerindeki etkilerini araş tı rarak çok daha derine iniyor.

Bu önemli atı lı m, yı llardı r araş tı rma sürecindeydi, ancak ancak son zamanlarda ivme kazandı . 50 yı llı k iyot araş tı rması nı elekten geçirdikten ve dünya çapı ndaki araş tı rmacı larla iletiş im kurduktan sonra, yazar , çevredeki bromür baskı nlı ğ ı ndan veya diyette iyot eksikliğ inden kaynaklanan anormal iyot metabolizması nı n önleyici ve/veya terapötik bir strateji.

İ yot eksikliğ i daha da kötüleş iyor.

Amerikalı ları n iyot tüketimi, meme kanseri oranları arttı kça 1970'lerden bu yana yüzde 50 düş tü (1). Topraktaki iyotun daha düş ük olduğ u ABD Guatr Kuş ağ ı 'nda meme kanseri daha fazladı r (2).

Buna karş ı lı k, meme kanseri insidansı ve ş iddeti Japonya'da Avrupa ve ABD'ye göre daha azdı r ve bu durum diyete bağ lanabilir (3). Japon kadı nları , Kuzey Amerikalı kadı nlardan 25 kat daha fazla diyet iyot tüketir ve meme kanseri oranları daha düş üktür (4).

Bu arada, 1970'lerden beri, ABD'de ve diğ er bazı ülkelerde, iyot bloke edici brom

Machine Translated by Google

una, bazı gazlı içeceklere ve ilaçlara kimyasallar eklenerek iyot eksikliği ni şiddetlendirdi.

Florlu içme suyu da iyot emilimini azaltır. Böylece kadınlar daha az tükettikçe iyot ve toksik elementler nedeniyle daha fazla salgılanırsa meme kanseri riskimiz artar (5).

İyot ve İyi huylu Meme Hastalığı

Sıçanların besin kaynağındaki iyotu bloke etmek, sıçanlar yaşlandıkça ilerleyici, insan benzeri fibrokistik hastalığa (atipi, skleroz, kalsifikasyonlar, displastik değişiklikler) yol açmıştır (6). Fibrokistik hastalığı olan hastaların iyot takviyesi, fibrozisin çözülmesine ve meme boyutunun küçülmesine yardımcı olmuştur (7).

Fibrokistik hastalığa eşlik eden ağrılı göğüsleri olan kadınlar için iyot, 6.0 mg alan kadınların yüzde 50'sinden fazlasında semptomları iyileştirdi. altı ay boyunca iyot (8) ve kahverengi deniz yosunu, kadınların yüzde 94'ünde ağrı ve nodülerliği iyileştirdi (9). Yazarları nİyot Araştırma Projesi katılımcılarına ilişkin gözlemlerinden, kullanılan iyot maddesinin türüne bağlı olarak ağrılı meme semptomları 24 saatten üç aya kadar düzeldi.

İyi huylu meme hastalığı meme kanseri riskini artırdığından (10) ve iyot fibrokistik hastalığı iyileştirdiğinden, biz Meme Kanseri Seçimleri'nde iyot takviyesinin meme kanserine yakalanma riskini ve nüks riskini azaltıp azaltmadığını görmek için çalışmalar öneriyoruz.

İyot ve Meme Kanseri

Meme hastaları için iyotun terapötik etki mekanizmaları en az üç yönlü olabilir: Hormonal (11), Biyokimyasal (12-18), Genetik (19).

Yani iyot, östrojen reseptörlerini duyarsızlaştırır, kimyasal yolakları değiştirir ve genleri etkiler, daha az hücre büyümesine neden olur ve malign hücrelerin apoptozisine (programlanmış hücre ölümü) neden olarak anti-tümör etkisine neden olur.

İyot açısından zengin deniz yosunu, sıçanlarda ve laboratuvarda insan göğsünde kanser önleyici etki gösterir. kanser hücreleri.

Sıçanların yemeğine deniz yosunu eklemek, sıçan meme tümörlerinin başlangıcını ve sayısını geciktirir (20, 21). Ve laboratuarda, mekabu deniz yosunu, üç tür insan meme kanseri hücresinde bitki kaynaklı hücre ölümüne neden olur. Mekabu, hücreler üzerinde kemo ilacı 5-florourasilden daha güçlü bir etkiye sahipti (22).

Kimyasal olarak indüklenen (DMBA) sıçan meme tümörlerine iyot eklenmesi, tümörlerin büyümesini durdurur. İyot artı medroksiprogesteron eklenmesi en yüksek düzeyde yanıt verdi: büyümeyi baskılayan tümörler, tamşişmiş (bastırılmamış) tümörlerden yüzde 100 kat daha fazla iyot içeriği gösterdi. Araştırmacılar, iyot alımının medroksiprogesteron tarafından arttırıldığını öne sürüyorlar (23).

David Brownstein, MD'nin ifade ettiği gibi, "Yeterli iyotu olan farelere meme kanseri veremezsiniz."

Küçük, ön hasta çalışmalarında, tarama iyot yükleme testi kullanılarak meme kanseri hastalar sağlıklı insanlara göre daha az idrar iyot atıyor, bu da iyot eksikliği anlamına geliyor (24, 25).

Meme Kanseri Seçimleri İyot Araştırma Projesi şu anda nüksü önlemek için iyot alan hastaları takip ediyor. Çoğu hasta hiçbir yan etki bildirmez. Bazıları, tiroid durumundaki değişiklik, yumurtalık kistlerinin çözülmesi, miyomların küçülmesi,

Machine Translated by Google

geliş tirilmiş enerji, ruh hali ve zihinsel netlik.

Ancak unutmayı n, bazı iyot alı cı ları , iyot detoksifiye edici bromür olduğ una inandı ğ ı mı z ş eyi rapor eder. Bromizm semptomları na neden olan kan dolaş ı mı .

Savunma Bakanlı ğ ı tarafı ndan yaptı rı lan bir rapora göre, bromizm semptomları uyuş ukluk, depresyon, "karanlı k" düşünceler, "beyin sisi", kabı zlı k, bacak ve kalça ağ rı sı , akne, kı zarı klı k ve diğ er semptomlar olarak kendini gösterebilir. Bu yan etkiler genellikle iyotun kesilmesi ve daha düş ük bir dozda yeniden baş lanmadan önce kı sa bir arı nma periyoduna izin verilmesiyle 24 ila 48 saat içinde tersine çevrilebilir. Yine yukarı da belirtildiğ i gibi, suda iş lenmemiş tuz, böbrekler yoluyla bromür detoksunu hı zlandı rarak detoks semptomları nı hı zla gidermiş tir. Bkz. Bölüm 4. Kaynaklar, Tuz Yükleme Protokolü.

Referanslar

1. “NHANES: Ulusal Sağ lı k ve Beslenme Araş tı rması , ABD'de iyot düzeylerinin %50 düş tüğ ünü gösterdi. CDC Ulusal Merkezi Sağ lı k İ statistikleri için.” HKM. hükümet 2000.

2. Eskin, BA, “İ yot ve Meme Kanseri” , Deneysel Tı p ve Biyolojide Geliş meler, 1977; 91: 1977; 91: 293–304.

3. Kurihara, M., “Dünyada Kanser İ statistikleri,” Nagoya Üniv. Bası n , Nagoya , s. 80-81,

4. Aceves, C., ve diğ erleri, “İ yot, Meme Bezinin Bütünlüğ ünün Bekçisi midir?”, Journal of Mammary Gland Biyoloji ve Neoplazi, 2005.

5. Brownstein, D., İ yot. Neden ihtiyacı n var. Neden Onsuz Yaş ayamazsı nı z, 2. Baskı , Medical Alternative Press, 2006.

6. Krouse, TB, et al., İ yot Blokajlı Sı çan Göğ üslerinde Fibrokistik Hastalı ğ a Benzer Yaş la İ lgili Değ iş iklikler, Arch Pathol Lab Med, 1979.

7. Ghent, WR, ve diğ erleri, "Memenin Fibrokistik Hastalı ğ ı nda İ yot Değ iş tirme", Can J Surg, 1993.

8. Kessler, J., “Siklik Mastaljili Hastalarda Suprafizyolojik İ yot Düzeylerinin Etkisi,” The Breast Journal, 2004.

9. Bezpalov, VG, et al., “İ laç 'Mamoclam'ı n Fibroadenomatozisli Hastaları n Tedavisinde İ ncelenmesi”. Göğ üs,” Vopr Onkol, 2005.

10. Hartmann, LC, et al., "Benign Göğ üs Hastalı ğ ı ve Meme Kanseri Riski", N Engl J Med, 2005.

11. Shah, NM, et al., “Gebelik ve Erken Doğ um Sonrası Dönemde Sı çan Meme Bezlerinde İ yodoprotein Oluş umu” Proc Soc Exp, 1986.

12. Venturi, S., “Meme Hastalı ğ ı nda İ yotun Rolü Var mı ?” , The Breast, 2001.

13. Cann, SA, et al., “Hipotez: İ yot, Selenyum ve Meme Kanserinin Geliş imi,” Cancer Causes Control, 2000.

14. Smyth, PP, “Tiroid ve Göğ üs Hastalı kları nda Antioksidan Savunmada İ yotun Rolü”, Biofactors, 2003.

15. Coochi, M. ve diğ erleri, “Bio-Kimyasal İ ş birliğ inin Yeni Bir Hipotezi mi?” , Prog Nutr, 2000.

16. Thrall, KD, “Sprague-Dawley Sı çanları nda İ yot ve İ yot Dağ ı lı mı Farklı lı kları ,” J Toxicol Environ Health, 1992.

17. Eskin, BA, ve diğ ., "Farklı Doku Yanı tları , Sı çan Tiroidi ve Meme Bezlerinde İ yot ve İ yodür için Farklı ", Biol Trace Elem Res, 1995.

18. Ghent, WR, ve diğ erleri, "Memenin Fibrokistik Hastalı ğ ı nda İ yot Değ iş tirme", Can J Surg, 1993.

19. Eskin, BA, et al., “Meme Kanserinde İ yot Metabolik Yolları nı n Mikroarray Karakterizasyonu”, s. 379, 2006.

20. Teas, J. ve diğ ., "Dietary Seaweed (Laminaria) and Mammary Carcinogens in Rats", Cancer Res, 1984.

21. Funahashi, H., ve diğ erleri, “Wakame Yosun, 7,12-Dimethybenz(a)-Anthracene-Induced Proliferasyonunu Bastı rı yor Sı çanlarda Meme Tümörleri,” Jpn J Cancer Res, 1999.

22. Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventioning Breast Cancer?", Jpn J Cancer Res, 2001.

23. Funahashi, H., ve diğ erleri, "İ yotun Sı çanlarda DMBA ile İ ndüklenen Göğ üs Tümörü Büyümesi Üzerindeki Bastı rı cı Etkisi", J Surg Oncol, 1996.

24. Eskin, BA, ve ark., “İ drar İ yotunda Farklı lı klara Göre Meme Kanserinin Belirlenmesi, Özet Sayı 2150, Sunum AACR Konferansı , 2005.

25. Brownstein, D., İ yot. Neden ihtiyacı n var. Neden Onsuz Yaş ayamazsı nı z, 2. Baskı , Medical Alternative Press, 2006.

26. Cann, SA, et al., “Hipotez: İ yot, Selenyum ve Meme Kanserinin Geliş imi,” Cancer Causes Control, 2000.

27. Abraham, GE, et al., “C Vitamini Uygulaması nı n Arı zalı Hücresel Taş ı ma Mekanizması nı İ yileş tirdiğ ine İ liş kin Kanı t for Iodine: A Case Report,” The Original Internist, 2005.

Machine Translated by Google

28. Abraham, GE, "Tı bbi Uygulamada Ortiyodo takviyesinin Güvenli ve Etkili Uygulaması ," The Orginal Internist, 2004.

29. Brownstein, D., İ yot. Neden ihtiyacı n var. Neden Onsuz Yaş ayamazsı nı z, Dördüncü Baskı , Medical Alternative Press, 2006.

[PMC içermeyen makale] [PubMed] 30. L. Vega-Riveroll, P. Mondragon, J. Rojas-Aguirre, ve diğ erleri
kanser, apoptotik yolakları n aktivasyonunu ve anjiyogenezin inhibisyonunu içerir", 2008.

Machine Translated by Google

Ek C

Brom/Bromit İçeren Ürünler İyot ile yarışın

Bromlu un, brom kimyasalları nın en büyük gıda maruziyetlerinden biridir. Çoğu ekmek, hamur yumuşatıcı olarak kullanılan potasyum bromat içerir. Bromat genellikle fırınlanmış ürünlerde etiketlenmez. Pepperidge Farm, ekmeklerinin bromlu un içermediğini iddia ediyor.

Brom Yangın Geciktiriciler (BFR'ler) aşamalı olarak kullanımdan kaldırılmaktadır, ancak birçok mağazada halı, şilte, çocuk pijamaları, bazı peluş hayvanlar, araba iç mekanları, elektronik, döşemeli mobilyalar, perdelik ve telefonlarda bulunmaktadır. BFR'ler genellikle etiketsizdir.

Bromlu Bitkisel Yağ (BVO) bazı gazlı içecekler, enerji içecekleri ve diğer gıdalarda bulunur. Etiketleri kontrol edin.

Reçeteli bir ilaç alıyorsanız, www.RXList.com adresine gidebilirsiniz. ve örneğin astım inhaleri Atrovent adını yazın. Ardından ilaç açıklaması nı arayın. İlacın ticari isminde ve jeneriklerde bulunan "Ipratropium bromür" bileşenine dikkat edin. Antidepresan Celexa, 1950'lerden kalma bir broşüre göre bir anti-nemfomani ilacı olarak pazarlanan Citalopram Hydrobromide içerir.

Brom içeren ürünler hakkında daha fazla bilgi için kaynaklar:

www.KozmetikAnaliz.com,
www.EWG.org ve www.GoodGuide.com

Brom, yaygın olarak kullanılan bir jakuzi temizleyicisidir.

Benzalkonyum, bazı kozmetik ürünlerinde yaygın olarak koruyucu olarak kullanılmaktadır.

Heksadesiltrimetilamonyum Bromür, bazı klozet temizleyicilerinde kullanılır.

Ayrıca şunları arayın:

asetil bromür
etilen bromür
benzil bromür

Machine Translated by Google

alil bromür
N-bromosüksinimit

5 Bromoftalid5

siyanoftalid
2 bromoetan

Sülfonik Asit Sodyum Tuzu

etil bromür

N-Bütil Bromür

N-Propil Bromür

Heksadesiltrimetilamonyum Bromür, aşağıdakilerin bazı markaları nda bulunur:

yüz pudrası

Yumuşatıcı Levhalar

Kızarmak

Bırakılan Saç Kremi

Şampuan

bronzlaştırıcı

göz farı

Şampuan Artı Saç Kremi
Saç Gevşetici

Şekillendirici Köpük/Köpük

Saç Bakımı (Genel)
Yüz Nemlendirici/Tedavi

Böcek Isırıkları/Sokmaları
Yüz temizleyici

Makyaj (Genel)

Vücut ve Ayak Ovması
Akne Kremleri ve Jeller

Şekillendirici Jel/Losyon

Çok Amaçlı Temizleyici
Tuvalet kaşığı temizleyici

Centramonium bromür, bazı kozmetiklerde, şampuanlarda, saç kremlerinde, antiseptiklerde ve kişisel bakım ürünlerinde yaygın olarak bulunur.

• set; setil-trimetil-amonyum bromit; • setiltrimetilamonyum bromür tozu; • 1-heksadekanaminyum, n,n,n-trimetil bromür; • heksadesiltrimetilamin bromür; • rimetilamonyum bromür; • n,n,n-trimetil-1-heksadekanaminyum bromür;

Machine Translated by Google

• bromür 1-heksadekanaminyum, n,n,n-trimetil; • n,n,n-trimetil-bromür 1-heksadekanaminyum; • 1heksadekanaminyum, n,n,ntrimetil, bromür; • (1-heksadesil) trimetilamonyum bromür.

Myrtrimonium Bromide, AKA Tetradonium bromide bazı kozmetik ürünlerinde bulunur, Clearisil, ve biraz tuvalet kağ ı dı .

Laurtrimonium Bromide, AKA Domiphen Bromide, bazı gargara veya diş ürünlerinde bulunur.

Sodyum Bromür bazı kalı cı dalgalarda, saç boyaları nda, kumaş boyaları nda bulunur.

Setiltrimetilamonyum Bromür bazı tı rnaklarda ve diğ er kiş isel ürünlerde bulunur.

Lauril Isoquinolinium Bromide bazı deodorantlarda bulunur.

Brom bazlı kimyasalları n diğ er isimleri:

izopropil bromür
Bromo Benzen
1,3-Dibromo – 5,5-dimetilhidantoin
propiyonil bromür
Bromo Asetil Bromür
İ zo Butil Bromür
M-Bromo Nitro Benzen
M - Bromo Anilin
bromoanisol
Para Bromo Fenol
piridin hidrobromür
Fosfor Oksibromür
1,3 Dibromo Propan
4 Bromo Toluen
1,4 Dibromo bütan
Fosfor Tribromür
Tetra Bromo Ftalik Anhidrit
Orto bromo benzoik asit
1 Bromo Pentan
Metil Bromür (Kloropikrinli/Kloropikrinsiz)
Orto Bomo Benzonitriller
Para Bromo Benzo Nitril
2 Bromopropionik Asit
1 Bromo 3 Kloro Propan
Potasyum bromit
amonyum bromür

Ortak Ürünlerde Bromlar

Machine Translated by Google

Ekmek

Çoğu ticari ekmek ve unlu mamule katkı maddesi olarak potasyum bromat, muhtemelen Batı kültürlerinde aşırı brom yüklenmesine en korkunç katkıyı sağlar.

Bromlu un, potasyum bromat ile "zenginleştirilmiş" bir üründür. Bazı ticari fırıncılar, güvenilir sonuçlar verdiği ve ekmek kancaları na ve diğer ticari pişirme araçları na dayanabilen daha elastik hamur yaptığı için bromlu un kullandıkları nı iddia ediyor (1). Ancak Pepperidge Farm, mükemmel sonuçlar veren yalnızca bromsuz un kullanmayı başarır.

Ekmekte Potasyum Bromatı n Yasaklanması Üzerine Not İngiltere 1990 yılında ekmekteki bromu yasakladı. Kanada 1994 yılında ekmekteki bromu yasakladı (2). Avustralya'da Öneri P230: Gıda Düzenleme Bakanları Konseyi (FSANZ), ekmeklerde, kahvaltılık gevreklerde ve bisküvilerde iyotlu tuzu zorunlu kılmak için Temmuz 2007 önerisini hâlâ sonuçlandırmadı.

1999'da Kamu Yararı na Bilim Merkezi, FDA'ya potasyum bromat kullanımını yasaklaması için dilekçe verdi ve FDA'nın bromatın laboratuvar hayvanlarında kansere neden olduğunu yıllardır bildiğini, ancak yasaklamadığını iddia etti (3).

Eylül 2007 itibariyle, ABD FDA Meme Kanseri Seçimleri soruşturması na yanıt verdi "Potasyum Bromat hala güvenli bir katkı maddesi olarak listeleniyor."

---

su

Bromür içeren içme suyu ozona maruz kaldığında, güçlü bir oksitleyici ajan olan bromat iyonu oluşur. Bromat içeren içme suyuyla ilgili iki önemli hatırlatma gerçekleşti: 2006'da Wegmann'ın "Food You Feel Good About" kaynak suyu geri çağırması ve 2004'te Coca Cola'nın "Dasani" (4).

Diş Macunu, Gargara ve Gargaralar Potasyum

bromat, diş macunu, ağız ve gargaralarda antiseptik ve büzücüdür. Dahili olarak alındığında çok zehirlidir. Diş macununda kanamaya ve diş eti iltihabı na neden olabilir (5).

Alev Geciktiricilerde Brom

Alev geciktiriciler, çok çeşitli ticari ve ev ürünlerinin yanıcılığını azaltır. Bazı bromlu ev geciktiriciler (BFR'ler) kullanıldıkları ürünlerden göçederek toz yoluyla çevreye ve insanlara girerler (6).

Kişisel Ürünler ve Bazı Kozmetikler

Ürünlerde Sodyum bromat: Kalıcı Dalgalar, Saç Boyaları, Tekstil Boyaları. Sodyum bromat bulunur

Machine Translated by Google

kalı cı dalga nötrleş tiriciler, saç boyası malzemesi ve tekstil boyama iş lemi (7). Benzalkonyum bazı kozmetiklerde koruyucu olarak kullanı lmaktadı r (8).

Meme Kanseri Seçimleri, MD Guy E. Abraham'ı n öncü bromür araş tı rması nı n yanı sı ra David Brownstein, MD ve Jorge Flechas, MD'nin klinik ve entelektüel katkı ları na borçludur.

İ yotlu tuzdaki iyodür gibi tartı ş mayla ilgili olmadı ğ ı sürece, iyot ve iyodür terimlerinin birbirinin yerine geçebileceğ ini düş ünün.

Benzer ş ekilde, brom ile ilgili herhangi bir kimyasalı n iyodu inhibe etme gücünü tartı ş ı rken okuyucu, brom ve bromür terimlerinin birbirinin yerine geçebileceğ ini düş ünmelidir.

Referanslar

1. www.wisegeek.com
2. www.rtctox.com/bromate.htm
3. www.cspinet.org/new/bromide.htm
4. www.rtctox.com/bromate.htm
5. www.health-communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac 95.html 6. www.credocluster.info, Sayı 6 2006. 7. www.alibaba.com/catalog/11292709/ sodium_bromate_99_5.html 8. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

Machine Translated by Google

Ek D

İyotla Rekabet Eden İlaçlarda Florür

Ek D, Heidi Stevenson'a aittir, izin alınarak yeniden basılmıştır. Blogunu şu adreste ziyaret edin: Gaia Health.com/gaia-blog/

Yazar notu: Doktorunuza danışmadan hiçbir ilacı kesmeyiniz.

Flor, herhangi bir canlı metabolizmada yeri olmayan bir zehirdir. Yine de, farmasötiklerde yaygındır. Flor içeren ilaçların aşağıdaki listesine bakın.

Flor bir zehirdir. İnsanların, hayvanların veya bitkilerin metabolizmasında yeri yoktur. Kemikleri ve dişleri yok eder ve tüm vücut sistemlerine zarar verir. Flor, farmasötik ilaçlarda en yaygın elementlerden biridir.

Modern, ilaca dayalı tıp, flora bağlıdır. Zehirlenmenin erken belirtileri genellikle deneyimlendiği için genellikle fark edilmez. Bunlar aşırı tükürük, mide bulantısı, kusma, ishal ve karın ağrısı içerebilir. Gerçekten flor zehirlenmesinden muzdaripken kaç kişinin grip olduğuna inandığını merak etmelisiniz.

Bu semptomlar sinsidir çünkü hipokalsemi, hipomagnezemi, hiperkalemi ve hipoglisemi gibi endokrinolojik hastalıklara yol açan ciddi metabolik bozuklukların başlangıcını gösterebilirler. Bu koşullar, kronik bozukluklarda vücutta zincirleme etkilere sahip olabilir. Bu gerekli maddelerden herhangi birinde (kalsiyum, magnezyum, potasyum ve şeker) subklinik dengesizlikler uzun süreli ve kalıcı zararlara neden olabilir.

Flor zehirlenmesi ayrıca başağrıları, titreme, spazmlar, tetanik kasılmalar, hiperaktif refleksler, nöbetler ve kas zayıflığı gibi nörolojik hasara neden olabilir. Sonunda teratojenik bozukluklara neden olur - en kötü türden doğum kusurları.

Aslında, dioksinleri bu kadar korkunç yapan flordur. (Birleşik Devletler'deki dioksin zehirlenmesi hakkında bilgi, Vietnam'da Ajan Orange olarak vücut bulması ve bunun İngiltere'deki çocuklar üzerindeki etkilerinin bir fotoğraf galerisi ile birlikte web'de arama yapın.

Kardiyovasküler tutulum, QRS'nin genişlemesine neden olabilir (kalp atışında anormallik,

Machine Translated by Google

ani ödümle sonuçlanır), aritmiler, şok ve kalp durması.

Birçok yaygın ve kötü şöhretli ilaç flor içerir:

Prozac, ilk SSRI.

Flonaz, dekonjestan.

Lipitor ve Baycol, kolesterol düşürücüler.

Diflucan, mantar önleyici ilaç.

Cipro, antibiyotik.

Prevacid ve Propulsid, antasitler.

Bu liste devam ... ve üzerinde ve üzerinde.

ediyor Florlu bir ilaç almak riskli bir eylemdir. Flor ile birleştirilmiş ilaçlara özel uyarıların yerleştirileceğini düşünebilirsiniz, ancak hiçbiri değildir.

Kendinizi korumanıza yardımcı olmak için, flor bazlı ilaçların çoğunun tipik kullanımlarına göre ayrılmış bir listesi burada. Liste jenerik isme göredir. İlaç piyasadan kaldırılmış sa parantez içinde yıl eklenir.

Flor İçeren İlaçlar

anestezikler
- desfluran
- Droperidol
- enfluran
- Flumazenil
- halofan
- izofluran
- metoksifluran
- Midazolam
- sevofluran

antasitler
- lansoprazol
- Sisaprid (2000)

anti-anksiyete
- Bu Fluraza
- halazepam
- hidroflumetiyazid

Antibiyotikler (Florokinolonlar)
- siprofloksasin
- penetreks
- flukloksasilin
- gatifloksasin
- gemifloksasin mesilat
- Grepafloksasin HCI
- Levofloksasin
- Linezolid
- lomefloksasin
- moksifloksasin HCl
- Norfloksasin
- sparfloksasin
- Temafloksasin (1992)
- Trovafloksasin mesilat

Machine Translated by Google

antidepresanlar
- sitalopram
- eskitalopram
- Prozac
- Luvox
- paroksetin
- progabit

mantar önleyiciler
- flukonazol
- Flusitozin/Vorikonazol

antihistaminikler
- astemizol
- Levokabastin (1999)

Antilipemikler (Kolesterol Düş ürücü)
- atorvastatin
- Serivastatin sodyum (2003)
- Ezetimibe
- fluvastatin sodyum

antimalaryal
- halofantrin
- meflokin

Antimetabolitler (Kemoterapi)
- aprepitant
- florourasil

antipsikotikler
- flufenazin HCI
- haloperidol
- trifluoperazin HCI

Romatizmal eklem iltihabı
- selekoksib
- diflunisal
- Flurbiprofen
- leflunomid
- Sulindac

steroidler
- Amsinonid
- betametozon dipropiyonat
- klobetazol
- klokortolon
- deksametazon
- diflorazon
- Dutasterid
- Flumetazon Pivalat
- Flunisolid
- Fluosinolon Asetonid
- Fluosinonit
- florometolon
- flutikazon propiyonat
- Flurandrenolid
- hidroflumetiyazid

Machine Translated by Google

İyot Sözlüğü

Atomidin — Detoksifiye edilmiş iyot olarak da adlandırılan sıvı bir iyot preparatı. Edgar Cayce tarafından icat edildiği söylenir.

ATP Kofaktörleri — Optimox tarafından iyot emilimini artırmak için geliştirilmiş özel bir doz, vitamin ürünü.

Meme Kanseri Seçimleri' İyot Araştırma Projesi — İyot Yükleme Testi yapan meme kanseri hastalarında idrar iyot değerlerini değerlendirmek için oluşturulan veri tabanı.

Bromaderma - Bazen brom veya bromür ürünlerine maruz kalma veya bunların tüketiminden kaynaklanan deri döküntüsü.

Bromlu un — Diyet iyotunun önemli bir kaynağı olan potasyum iyodatın undan çıkarıldığı 1970'lerden beri Batı dünyasında kullanılan ana un. Bromlu un, hamur yumuşatıcı olarak potasyum bromat içerir.

Brom - Halojen ailesindeki vücuttaki halojen reseptörleri için iyot ile rekabet eden kimyasal element. Brom kimyasal bileşikleri çoğunlukla buğday ununda potasyum bromat veya gıdalarda ve alkolsüz içeceklerde Bromlu Bitkisel Yağ (BVO) olarak bulunur. PBDE yangın geciktiriciler, brom bileşiği polibromlu difenil eterleri veya PBDE'leri içerir. PBDE'ler, yapı malzemeleri, elektronik, mobilyalar, motorlu taşıtlar, uçaklar, plastikler, köpükler ve tekstiller dahil olmak üzere çok çeşitli ürünlerde kullanılmıştır. Yapısal olarak daha iyi bilinen PCB'lere benzerler.

Bromür detoksu - Tuza maruz kaldığında veya iyot tarafından bromür olarak idrarla yer değiştirdiğinde vücut dokularından kan dolaşımına brom ürünlerinin detoksifikasyon akışı.

Bromür Hakimiyeti Teorisi - Lynne Farrow tarafından geliştirilen ve iyot eksikliğini öne süren araştırma ve bilimden yola çıkarak tasarlanan hipotez, kısmen brom ürünlerinin gıdalara ve yangın geciktiricilere eklenmesiyle yaratılan insan yapımı bir durum olabilir.

Machine Translated by Google

1970'ler:

Brom, çevresel, mesleki, iyatrojenik veya diyetle maruz kalma yoluyla elde edildiğinde, vücuttaki brom seviyelerinin iyot enzim metabolizmasını inhibe etmek için yeterince yüksek bir seviyeye yükselmesine neden olduğunda bir bromür baskınlığı durumu gelişebilir. İyot takviyesi, bromür atılımına neden olan rekabetçi brom-iyot ilişkisini değiştirir. Böylece bromür baskınlığı azalır ve uygun iyot enzim metabolizması eski haline getirilebilir.

Bromizm - Dokularda veya kan dolaşımında aşırı miktarda brom birikmesinin toksik durumu.

Curezone İyot Forumu - İyotun kullanımı, tarihi ve bilimi hakkında güncel araştırmaların değiştokuş edildiği orijinal çevrimiçi iyot kullanıcı gruplarından biri. Forum, dünyanın her yerinden uzun süredir katkıda bulunanlara sahiptir ve zengin bir deneme yanılma iyot deneyimleri veritabanı oluşturmuştur. Ocak 2013 itibariyle, forum 15 milyondan fazla sayfa görüntülemesi aldı.

Dr. Abraham Etkisi — Guy E. Abraham, MD'nin çalışmaları nı okuduktan sonra iyot araştırmaları ve tarih biriktirme dürtüsü. Bu aciliyet, iyodofobi-remisyon sağlandıktan sonra ortaya çıkan, beynin ön lobunda bulunan yeni keşfedilen bir oto-düzenleyici mekanizmadır.

Fibrokistik meme hastalığı - Şişliği, kistleri, nodülleri, yara dokusunu, fibröz dokuyu veya meme ağrısını tanımlayan bir şemsiye terim.

Funahashi Metodu — Göğüs kistlerini azaltmak için hasta tarafından başlatılan bir tekniğe verilen isim.
Yöntem, 50 mg Lugol's Iodine veya Iodoral'e ek olarak beş mg progesteron kremle birlikte Lugol's İyot'un topikal olarak memeye uygulanmasını içerir. Bu tekniğin, kemirgenlerde progesteron ve iyot kombinasyonunda iyi sonuçlar elde eden Dr. Funahashi ile hiçbir ilgisi yoktur.
Diğer tıbbi prosedürlerde olduğu gibi, lisanslı sağlık uzmanını za danışın.

Goitrojen - Tiroid fonksiyonunu baskılayan herhangi bir madde, mikrop veya yiyecek.

Çim Kökleri İyot Hareketi — Drs'den sonra ortaya çıkan hastadan hastaya eğitim hareketi.
Abraham, Brownstein ve Flechas, iyotun yararları hakkındaki bulguları nı yayınladılar. Lider grupları etkilemek için bilgisızdırıldığında, kitlesel bir bilgi paylaşımını ateşleyen hastadan hastaya araştırma ve deneyler başladı. İyot takviyesinin çarpıcı faydalı sonuçları, Wolff-Chaikoff Etkisine olan önceki inanca meydan okuyan bir ağızdan ağıza devrim yarattı.

İyodür — iyotlu tuzlarda ve ilaçlarda yaygın olarak potasyum iyodür olarak kullanılan ve radyasyona maruz kalmaktan korunmak için kullanılan iyodin kimyasal elementinin bir formu.

İyot — Halojen ailesinden Bernard Courtois tarafından 1811'de keşfedilen bir element. İyot, insan ve hayvan fonksiyonu için gereklidir. Bu nedenle iyot ve bileşikleri beslenmede kullanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Deniz yosunu, insan sağlığı için bilinen ilk iyot kaynaklarından biriydi. 1800'lerin ortalarında iyot yaygın olarak "evrensel bir ilaç" olarak kabul edildi.

İyot "Boing" - Bazı iyot alanları iyot takviyesine başlarken bildirdiği zihinsel berraklık sarsıntısının takma adı.

İyot Tamamlayıcı Besinler — Bölüm 4'teki İyot Protokolüne bakın. Kaynaklar.

İyot Engelleyici — 1. İyot Projesi tarafından belirlenen yönergeler aracılığıyla on binlerce insanın iyot takviyesi yaparak sağlıklarını kökten iyileştirdiğini reddeden bir kişi. 2. İyot takviyesi aldığını iddia eden kişi, bu aptallıkta ısrar ederse büyük risk altındadır.
3. Birincil araştırmacının dini inançlarını desteklemediği için iyot takviyesini itibarsızlaştırmaya çalışan bir kişi. 4. Wolff Chaikoff Etkisi'ne itiraz edildikten sonra inancını sürdüren bir kişi.

İyot Grubu — 2006 yılında Zoe Alexander, PhD tarafından başlatılan Yahoo çevrimiçi tartışma grubu. Grup şu anda Stephanie Buist, ND'ye aittir ve 7.000'den fazla üyeye ulaşmıştır.

İyot Okuryazar Uygulayıcı — Tam açıklama için İyot Okuryazar Uygulayıcı Rehberine bakın.

İyot Yükleme Testi — İyot yeterliliğini değerlendirmek için geliştirilmiş 24 saatlik idrar toplama testi.

İyot Projesi — 2002 yılında Guy E. Abraham, MD önderliğinde bulguları yayınlamaya başlayan iyot araştırma grubu.
Bkz. http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD_08.htm

İyot Direnci - Hangi faktörlerin iyot emilimini engelleyebileceğini araştırmak ve belirlemek için kullanılan genel bir terim.

Iodoral — Lugol'un Optiox tarafından üretilen iyot tableti.

Lugol'un İyot Çözeltisi — 1829'da Fransa'da Dr. Jean Lugol tarafından geliştirilen iyot ürünü.
Çözelti potasyum iyodür (KI) ve elementel iyottan (I2) oluşur. Çözeltinin gücü konsantrasyona bağlı olarak değişebilir. Alışılmış çözüm %5'tir, ancak %2 ve %7 kullanılabilir.

NAI Symporter — Sodyum iyodür simportörü anlamına gelir. Semptomlar, vücut tarafından kan dolaşımından iyotu tutmak için kullanılan dokulardır. Ne yazık ki, zamanla “tuzaklar” kirleticiler ve oksidasyon (paslanmayı düşünün) nedeniyle zarar görebilir veya kıt hale gelebilir. Atrofik simporterler iyot eksikliğini kötüleştirebilir.
İyileşmek için antioksidanlarla birlikte iyot gereklidir.

Oksidatif Hasar – Anti-oksidan açlığından kaynaklanan iyot simportörleri gibi dokularda hasar.

Machine Translated by Google

Kı tlı k sonrası etkisi - Vücudun, iyot kı tlı ğ ı döneminden sonra ani artan iyot arzı na uyumunu aç ı klayan bir teori. Baş ka bir kı tlı k dönemi beklentisiyle kan dolaş ı mı ndan daha fazla iyotu tutmak ve depolamak için göğ üsler veya tiroid ş iş mesi olarak kendini gösterebilir. Kı ş için meş e palamudu toplayan sincapları düş ünün.

Potasyum Bromat - 1970'lerde iyotun yerini alan ekmek ve diğ er unlu mamullere katkı maddesi. Potasyum iyodatı n potasyum bromat ile değ iş tirilmesinin, Dünya Sağ lı k Örgütü'nün 30 yı l öncesine göre yüzde 50 daha az iyot salgı ladı ğ ı mı zı bulması ndan kı smen sorumlu olduğ u düş ünülmektedir.

Darbeli dozlama - Meme Kanseri Seçimleri'nin İ yot Araş tı rma projesi tarafı ndan geliş tirilen 48 saatlik kesintili iyot dozlama stratejisi. Rejim, dinlenerek detoksifikasyonu artı rmak için günlük iyot kullanı mı nı genellikle 48 saat süreyle geçici olarak durdurmayı ; geri kalanı , organları n herhangi bir bromür, mikrop veya toksini temizleme yeteneğ ini güçlendirir. Darbeli dozlama genellikle yalnı zca detoksifikasyon rahatsı z edici hale geldiğ inde kullanı lı r. 48 saatlik iyot "hı zlı " sı rası nda tuz yükleme protokolü önerilir.

Tuz Yükleme Protokolü — Detoksifikasyon sürecini kolaylaş tı rmak için belirli miktarlarda tuz ve su almayı gerektiren iyot protokolünün bir parçası . Bu prosedür, bazı askerlere bromür toksisitesi teş hisi konduktan sonra tı pta ve ABD Ordusu tarafı ndan kullanı lan eski bir ilacı n bir çeş ididir.

SSKI — Doymuş potasyum iyodür çözeltisi.

Gizli Bromür — Yatakları mı z, mobilyaları mı z, halı ları mı z, elektronik eş yaları mı z, döş emelerimiz, oyuncakları mı z, arabaları mı z ve çocuk pijamaları mı zdaki brom yangı n geciktiriciler (BFR'ler) gibi etiketlenmemiş bromür maruziyeti. Kozmetikten kalı cı lara kadar birçok kiş isel bakı m ürünü de brom ailesinden kimyasallar içermektedir.

Meme Kanserinin Kusursuz Fı rtı na Teorisi — Yazar Lynne Farrow tarafı ndan 1970'den beri belirli kanserlerin, özellikle meme ve tiroid kanserlerinin görülme sı klı ğ ı nı n arttı ğ ı nı öne süren hipotez, iyot tüketiminin düş tüğ ü olayları n birleş mesi sonucu olabilir. yüzde 50 oranı nda ve bromür maruziyeti, çevreyi brom yangı n geciktiriciler ve diğ er bromür toksinleri ile doyurmaya baş ladı .

Wolff-Chaikoff Etkisi — Son 50 yı lda iyotun sı çanlarda tiroidi kapattı ğ ı nı öne süren baskı nlı k kazanan etkili teori. Wolff-Chaikoff o zamandan beri meydan okudu.

Machine Translated by Google

Ek Referanslar ve Kaynaklar

Abernathy ve diğerleri, "Maternal ve fetal kan örneklerinde polibromlu difenil eterler." Çevre Sağlığı Perspektifleri, Temmuz 1, 2003.

Abraham GE, "Güçlü Bir Anyon Değiştirici Reçine Üzerinde Kromatografik Ayrılmaları nın Ardından İyon Seçici Elektrot Prosedürüyle Dört Stabil Halidenin Kombine Üçümü: Klinik Uygulamalar." Orijinal Dahiliyeci, 171-195, Aralık 2006.

Abraham, GE, et al., "C Vitamini Uygulaması nın İyot için Arızalı Hücresel Taşıma Mekanizması nı İyileştirdiğine İlişkin Kanıt: Bir Vaka Raporu." Orijinal Dahiliye, 2005.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "En İyi Zihinsel ve Fiziksel Sağlık için Optimum İyot Düzeyleri." Orijinal Dahiliye, 9:5-20, 2002.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "Orthiyodosupplementation: Tüm İnsan Vücudunun İyot Yeterliliği." bu Orijinal Dahiliye, 9:30-41, 2002.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "İyon Seçici Elektrot ile İdrar İyodür Düzeylerinin Üçümü: Bir İyon Değiştirme Reçinesinde Kromatografiyle Geliştirilmiş Duyarlılık ve Özgüllük." Orijinal Dahiliyeci, 11(4):19-32, 2004.

Abraham, GE, "Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağlayan Kurt mu?" Orijinal Dahiliyeci, 12(3):112-118, 2005.

Abraham, GE, "Tıbbi uygulamada ortiyoodosuplementasyonun güvenli ve etkili bir şekilde uygulanması." Orijinal Dahiliye, 11:17-36, 2004.

Abraham, GE, "Ortiyoodosuplementasyon kavramı ve klinik çıkarımları." Orijinal Dahiliyeci, 11(2):29-38, 2004.

Abraham, GE, "Lugol solüsyonunun tablet formunun yutulması nı takiben serum inorganik iyodür seviyeleri: Enterohepatik kanıt iyot dolaşımı." Orijinal Dahiliyeci, 11(3):112-118, 2005.

Abraham, GE, "İyot projesinin tarihsel arka planı." Orijinal Dahiliyeci, 12(2):57-66, 2005.

Abraham, GE, Brownstein, D., "C vitamini uygulaması nın kusurlu bir hücresel taşıma mekanizması nı geliştirdiğine dair kanıt iyot için: Bir olgu sunumu." Orijinal Dahiliyeci, 12(3):125-130, 2005.

Abraham, GE, "Brownstein, D., Flechas, JD, Sodyum/iyodür simporter etkinliğinin bir indeksi olarak tükürük/serum iyodür oranı." Orijinal Dahiliyeci, 12(4):152-156, 2005.

Abraham, G. E, MD, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm I: Keşiften Temelliğe." Orijinal Dahiliyeci, 13:29-36, Bahar, 2006.

Abraham, GE, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm II: Tiroid Hormonları nın Aranması ve Keşfi." The Original Internist, 13:67-70, Haziran 2006.

Abraham, GE, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm III: Tiroid Fiksasyonu ve Tıbbi İyodofobi." Orijinal Dahiliye, 13:71-78, Haziran 2006.

Abraham, GE, MD ve Flechas, JD, MD, "Bir Kadında Kusurlu Hücresel Oksidasyonun ve İyodür Organizasyonunun Kanıtı Fibromiyalji ve Kronik Yorgunluk ile." Orijinal Dahiliye, Cilt. 14, 77-82, 2007.

Abraham, G. E, MD ve Flechas, JD, MD, "Fibromiyaljili Beş Konuda Yüksek Dozlarda Vitamin B2 ve B3 (ATP Kofaktörleri) ile Kombine 100 mg İyotun Günlük Alımının Etkisi." Orijinal Dahiliye, Cilt. 15, No. 1, s. 8-15, Mart, 2008.

Abraham, GE, MD, "İyot ve Otoimmün Tiroidit Hakkında Gerçekler." Orijinal Dahiliye, Cilt. 15, No. 2, s. 75-76, Haziran, 2008.

Aceves, C., ve diğerleri, "İyot, Meme Bezinin Bütünlüğünün Bekçisi midir?" Meme Bezi Biyolojisi Dergisi ve Neoplazi, 2005.

Machine Translated by Google

Barkley, RA ve Thompson, TG, "Deniz Suyunun Toplam İ yot ve İ yot-iyodat İ çeriğ i." Derin Deniz Araş tı rmaları Vol. 7,
Pergamon Press, Londra, 1960.
Bel, S., ve diğ erleri, "Vejetaryen, Bir Bebekte Bromoderma." Pediatrik Dermatoloji, 2001.
Bezpalov, VG, et al., "Göğ üs Fibroadenomatozisi Olan Hastaları n Tedavisinde İ laç 'Mamoclam'ı n Araş tı rı lması ." Vopr Onkol, 2005.

Brown-Grant ve Rogers, "Ovidukt ve Sı çan Rahimindeki İ yodür Konsantrasyon Bölgeleri." Dergisi
Endokrinoloji, 1972.
Brownstein, D., İ yot. Neden ihtiyacı n var. Neden Onsuz Yaş ayamazsı nı z, Bası m 1-4, Medical Alternative Press, Michigan,
2006.
Brownstein, D., Tiroid Bozuklukları nı n Üstesinden Gelmek, Medical Alternatives Press, 2008.
Brownstein, D., "İ norganik, radyoaktif olmayan iyot/iyodür ile klinik deneyim." Orijinal Dahiliyeci, 12(3):105-108, 2005.
Brownstein, D., birden fazla DVD, www.drbrownstein.com.
Brownstein, D., Natural Way to Health haber bülteni, çeş itli sayı lar, newsmax.com.
Buist, Stephanie, "Tiroid Kanserinde Yolculuğ um," http://ds-ladybugsandbees.blogspot.com/.
Buist, Stephanie, "Tiroid Kanseri Hikayem," http://www.naturaltiroidchoices.com/MyStory.html.
Cann, SA, ve diğ erleri, "Hipotez: İ yot, Selenyum ve Meme Kanserinin Geliş imi." Kanser Nedenleri Kontrolü, 2000.
Şili İ yot Eğ itim Bürosu, İ yot Jeokimyası : Açı klamalı Kaynakça 1825-1954, Londra, 1956.
Şili İ yot Eğ itim Bürosu, İ yot Jeokimyası : Kayalarda, Minerallerde ve Topraklarda İ yot, Açı klamalı Kaynakça
1825-1954, Londra, 1956.
Şili Nitrat Üreticileri Derneği, İ yot Departmanı , Çiftlik Hayvanları için İ yot, (broş ür) 30 Ekim 1930, Londra.
Cogswell, C., AB, MD, "İ yotun ve Bileş iklerinin Göreceli Fizyolojik ve Tı bbi Özellikleri Üzerine Deneysel Bir Deneme", 1837 için Harveian Ödül Tezi. Medical
Review, Quarterly. Journal, Pratik Tı p ve Cerrahi, Cilt. 5, Ocak-Nisan, 1838, Londra.

Cohen, A., ve diğ erleri, "Bromitlere Maruz Kalma ile İ liş kili Kiraz Anjiyomları ." Dermatoloji, 2001.
Dach, J., "İ yot Meme Kanserini Tedavi Eder, Ezici Kanı tlar." http://jeffreydach.com/2009/11/13/iodine-against-breast
kanser-ezici-kanı tby-jeffrey-dach-md.aspx?ref=rss.
Dillehay, TD, Amerika Kı tası nı n Yerleş imi, Temel Kitaplar, New York, 2000.
Dillehay ve diğ erleri, "Monte Verde: Deniz Yosunu, Gı da, Tı p ve Güney Amerika Halkı ." Science, 320 (5877), s. 784-786.
9 Mayı s 2008.
Dillehay ve diğ erleri, "Bitki Kullanı m Programları ", "Azaltı lmı ş Hareketlilik" ve "Sosyal Farklı laş ma: Ormanlı k Şili'de Avcı -Toplayı cı lar"
Hunters and Gatherers in Theory and Archaeology, editörlüğ ünü George M. Crothers, s. 316-339. Ara Sı ra Kağ ı t No. 31.
Arkeolojik Araş tı rmalar Merkezi, Southern Illinois Üniversitesi, Carbondale, 2004.
Dasgupta, PK, et al., "İ yotlu Beslenme: Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki İ yotlu Tuzun İ yot İ çeriğ i", Çevre Bilimi &
Teknoloji, Cilt. 42, No. 4, 2008.
DeLong, R., Robbins, J., Condliffe, PG, Iodine and the Brain, Plenum Press, New York, 1989.
Dobson, J., "Sağ lı k ve Evrimde İ yot Faktörü." Coğ rafi İ nceleme, Cilt. 88, 1998.
Eskin, BA, et al., "İ drar İ yotunda Farklı lı klar ile Meme Kanserinin Belirlenmesi." Özet Numarası 2150, Sunum
AACR Konferansı , 2005.
Eskin, BA, ve diğ erleri, "İ yot Metabolik Yolları nı n Mikroarray Karakterizasyonu", Meme Kanseri, 2006.
Eskin, BA, "İ yot ve Meme Kanseri." Adv Exp Med Biol, 1977; 91:293-304 Eskin, BA, ve diğ erleri,
"Farklı Doku Tepkileri, Sı çan Tiroidi ve Meme Bezlerinde İ yot ve İ yodür için." Biol İ z Elem
Res, 1995.
Eskin, BA ve diğ erleri, Human Breast Uptake of Radioactive Uptake, Obstetrics and Gynecology, Harper and Row, New York,
1974.
Eskin, BA, "İ yot Konferansı Sunumları ", 2007.
Fernandez, Renate Lellep, A Simple Matter of Salt: An Etnography of Nutritional Deficiency in Spain, Berkeley: Üniversite
California Press, 1990.
Flechas, Jorge, "Bir Temel Bakı m Uygulaması nda Ortoiyodin Takviyesi." Orijinal Dahiliyeci, 12(2):89-96, 2005.
Flechas, Jorge, "İ yot Konferansı sunumları ", 2007.
Funahashi, H., et al., "Meme Kanserini Önleyen Deniz Yosunu?" Jpn J Cancer Res, 2001.
Funahashi, H., ve diğ erleri, "İ yotun Sı çanlarda DMBA ile İ ndüklenen Göğ üs Tümörü Büyümesi Üzerindeki Bastı rı cı Etkisi." J Surg Oncol, 1996.
Funahashi, H., et al., "Wakame Yosun 7,12-Dimethybenz(a)-Antrasen-indüklenmiş Memenin Çoğ alı ması nı Bastı rı r
Sı çanlarda Tümörler." Jpn J Cancer Res, 1999.
Gardner, RW ve Gardner, EW, İ yot Uygulamaları , 1907.
Geter, D., ve diğ erleri, "F334 Erkek Sı çanlarda Kronik Potasyum Bromat Maruziyetinin Böbrek Toksikogenomikleri." EIMS Meta Veri Raporu,
2006.

Machine Translated by Google

Ghent, WR, et al., "Memenin Fibrokistik Hastalığında İyot Replasmanı." Can J Surg, 1993.

Golumb, BA, Körfez Savaşı Hastalıkları na İlişkin Bilimsel Literatürün Gözden Geçirilmesi, Cilt 2: Pyridostigmine Bromide, The Rand Corporation, 1999.

"Grizz," iyot eylemcisinin kaynak derlemesi. http://tinyurl.com/iodine-references.

Gugliotta, "Washington Post Georgrapher Neandertaller sadece G. idi, diyor http://www.trussel.com/prehist/news125.htm. kretinler" 1999.

Hartmann, LC, Sellers, TA, Frost, MH, ve diğerleri, "İyi huylu meme hastalığı ve meme kanseri riski." N Engl J Med. 2005; 353:229-237.

Hartmann, LC, et al., "Benign Meme Hastalığı ve Meme Kanseri Riski." N Engl J Med 2005; Shah, NM, et al., "Hamilelik ve Erken Doğum Sonrası Dönemde Sıçan Meme Bezlerinde İyodoprotein Oluşumu." Proc Soc Exp, 1986.

Hayden, D., Pox: Genius, Madness and the Mysteries of Syphilis, Basic Books, 2003.

Horowitz, BZ ve diğerleri, "Aşırı Kola Tüketiminden Bromizm." Klinik Toksikoloji, 1997.

Hubner, K., ve diğerleri, "Bromoderma Tuberosum'da Deri Bromür İçeriği ve Bromür Atılımı." Arch Derm Res, 1976.

"Kobayın İç Kulak Sıvısındaki İyon Konsantrasyonu." Fizyol Bohemoslov, 1988.

Jarvis, ND, Pasifik Kıyısı Deniz Ürünlerinin İyot İçeriği, Washington Üniversitesi Balıkçılık Koleji, Washington Üniversitesi Yayınları, Cilt. 1, Sayı 12, Kasım 1928.

Kapdi, C., C. ve Wolfe, JN, "Meme Kanseri: Hipotiroidizm için Tiroid Takviyesiyle İlişkisi." JAMA, 6 Eylül 1976-Cilt. 236, No. 10.

Kelly, FC, "Tıpta ve eczacılıkta keşfinden bu yana iyot – 1811-1961." Proc R Soc Med 54, 831-836, 1961.

Kessler, J., "Siklik Mastaljili Hastalarda Suprafizyolojik İyot Düzeylerinin Etkisi." Göğüs Dergisi, 2004.

Krouse, TB, et al., "İyot Bloke Edilmiş Sıçan Göğüslerinde Fibrokistik Hastalığa Benzeyen Yaşa Bağlı Değişiklikler." Arch Pathol Laboratuvarı ile, 1979.

Kurihara, M., "Dünyada Kanser İstatistikleri," Nagoya Üniv. Basın, Nagoya, s. 80-81 1984.

Levin, M., "Bromid Zehirlenmesiyle Üretilen Geçici Şizofreni," Am J Psikiyatri, 1946.

Lichtensteiger, W., et al., "PBDE 99 ve PCB'ye Gelişimsel Maruz Kalma, sıçan beynindeki hedef genlerin östrojen duyarlılığını etkiler. bölgeler ve kadın cinsel davranışları. Organohalojen Bileşikleri, Cilt 66, 2004.

Lunder, S. ve Sharp, R., Tainted Catch. Çevre Çalışma Grubu, 2003.

Lugol, Jean Guillaume Auguste, İyotun Skrofuloz Hastalıklardaki Etkileri Üzerine Denemeler, Fransızcadan çevrilen William Brooke O'Shaunessy, 1831.

Madsen, T., Lee, S. ve Olle, T., "Büyüyen Tehditler: Toksik Alev Geciktiriciler ve Çocuk Sağlığı." Editör, San Francisco Chronicle, 11 Haziran 2003.

Malenchenko, AF, et al., "Normal ve Patolojik Olarak İyot, Klor ve Bromürün İçeriği ve Dağılımı Değişen Tiroid Dokusu." Med Radyol, 1984.

Masten, S., "Gum Guggal ve Steroid Bileşenlerinden Bazıları, Ulusal Toksikoloji Programı", NIESH. NIH, 2005.

Meerts, IATM, ve diğerleri, "Polibromlu Difenil Eterler, Hidroksillenmiş PBDE'ler ve Polibromlu Bisfenol A Bileşiklerinin Vito Östrojenitesi." Çevre Sağlığı Perspektifleri, Cilt. 109, Sayı 4, Nisan 2001.

NHANES: Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması, ABD'de iyot düzeylerinin %50 düştüğünü gösterdi. için CDC Ulusal Merkezi Sağlık İstatistikleri. HKM. Hükümet, 2000.

Olsson, L., http://iodinehistory.blogspot.com/.

Pandav, CS ve Rao, R., Hayvancılıkta İyot Eksikliği Bozuklukları: Ekoloji ve Ekonomi, Oxford University Press, İngiltere, 1997.

Pandav, CS, Hayvancılıkta İyot Eksikliği Bozuklukları: Ekoloji ve Ekonomi, Oxford University Press, İngiltere, 1997.

Pavelka, S., ve diğerleri, "Sıçanlarda Bromid Kinetiği ve Dağılımı. II Bromürün Vücuttaki Dağılımı." Biol İz Arş, 2000.

Porter, P. Brynberg, Amerikan Terapötikler Derneği İşlemleri, FA Davis Co., Phila., 1910; Waring, EJ, MD, Practical Therapeutics: Esas olarak Materia Medica, Lindsay ve Blakeston, PA, 1874'e Referansla Değerlendirildi.

Reid, HA, Veterinerlik Uygulamasında İyot ve Bileşiklerinin Kullanımı, De Grucy and Co., LTD., Londra, yaklaşık 1936.

Reid, HA, Veteriner Tıbbında İyot ve Bileşiklerinin Kullanımları, Londra, 1930 dolaylarında.

Reçine: Klinik Uygulama, The Original Internist, 2006.

SEER tiroid kanseri istatistikleri ve grafikleri NIH'nin izniyle.

She, J., ve diğerleri, "Kuzeybatı Pasifik'ten anne sütünde polibromlu difenil eterler (PBDE'ler) ve poliklorlu bifeniller (PCB'ler)." Chemosfer, 67 (2007).

She, J., ve diğerleri, "San Francisco Körfez Bölgesi'ndeki PBDE'ler: liman foku yağı ve insan meme yağı dokusundaki düşümler." Chemosphere, 2002, Şubat; 46(5):697-707.

Shevin, W., İyot Konferansı sunumları, 2007.

Shishodia, S., "Guggulsterone, tümör hücresi çoğalmasını engeller." Biyokimyasal Farmakoloji, Cilt 74, Sayı 1, 30 Haziran 2007.

Smyth, PP, "Tiroid ve Meme Hastalıklarında Antioksidan Savunmada İyotun Rolü." Biyofaktörler, 2003; Coochi, M., ve diğerleri, "Yeni Bir

Machine Translated by Google

Biyokimyasal İ ş birliğ i Hipotezi?" Prog Nutr, 2000.
Stanbury JB, (ed), The Damaged Brain of Iodine Deciency: Cognitive, Behavioral, Neuromotor, Educative Aspects, Biliş sel İ letiş im Ş irketi, 1993.
Stiffler, L., "PBDes: Her yerdeler, birikiyorlar ve yayı lı yorlar." Seattle Post-Intelligencer, 28 Mart 2007.
Teas, J., ve diğ erleri, "Sı çanlarda Diyet Deniz Yosunu (Laminaria) ve Meme Kanserojenleri." Kanser Araş , 1984.
Teas, J., ve diğ erleri, "Ticari Olarak Bulunan Yaygı n Yenilebilir Yosunlarda İ yot İ çeriğ inin Değ iş kenliğ i." Tiroid, Cilt 14, Sayı 10, 2004.
Tenpenny, S., American Academy for the Advancement of Medicine Konferansı , 2005.
Tenpenny, S., IAOMT Konferansı nda İ yot üzerine YouTube videosu, 2007. www.youtube.com/watch?v=hMjKmi12UX0.
Thrall, KD, "Sprague-Dawley Sı çanları nda İ yot ve İ yodür Dağ ı lı mı ndaki Farklı lı klar." J Toksikol Çevre Sağ lı ğ ı , 1992.
Vega-Riveroll, L., ve diğ erleri, "İ yot Takviyelerinin İ nsan Meme Kanseri Tümörleri Üzerindeki Apoptotik ve Antiproliferatif Etkileri." Afiş , Tiroid Konferansı , New York, Ekim, 2007.
Velicky, J., ve diğ erleri, "Potasyum Bromürün Sı çan Tiroid Bezi Üzerinde Uzun Vadeli Etkisi." Açta Histochem, 1998.
Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat", Morphology and Immunochemistry, 1997.
Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat", Morphology and Immunochemistry, RIA ve INAA Analiz. Ann Anat, 1997, www.credocluster.info, Sayı 6, Temmuz 2006.
Velicky, J., et al., "Bromürün Sı çan Tirositlerinin Üst Yapı sı Üzerindeki Etkisi." Anne Anat, 2004.
Venturi, S., "Meme Hastalı ğ ı nda İ yotun Rolü Var mı ?" Meme 2001.
Vobecky, M., ve diğ erleri, "Geliş miş Bromür Alı mı nda Sı çan Tiroid Bezinde Bromin ile İ yot Etkileş imi." Biol İ z Elem Res, 1996.

Web İ nternet Referansları :
www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html
www.healthcar.org/chemicals.bromine.php www.health -communications.com/
hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html www.healthtoys.org/chemicals.other.php

Machine Translated by Google

İ yot Nereden Alı nı r

İ yot takviyeleri nerede bulunur?

Yazar olarak, indirimli Iodoral ve iyot eş lik eden besinleri satı n almanı zı ş iddetle tavsiye ederim.
Meme Kanseri Seç imleri yardı m derneğ imizden.

Lütfen bu iyi amacı destekleyin:

www.BreastCancerChoices.org/order

Bağ ı ş toplama mağ azası , meme kanseri hastaları iç in İ yot Araş tı rma Projemizi finanse etmemizin ve diğ er ücretsiz eğ itim materyallerini sağ lamamı zı n ana yoludur.

Desteğ in iç in teş ekkürler.

Machine Translated by Google

dizin

A

Abraham, Guy E., MD, 19-20, 38, 43, 57-8, 119, 130, 141, 150, 153-4, 156-8, 182, 199, 201-202, 209, 212, 217, 224
Abraham Challenge Bir Devrim Yaratı yor, 153 Abraham Etkisi, 24 katkı maddesi, anti-iyot brom-bromür, gı dalarda, çevre, 31, 178, 196 Alexander, Zoe, Yahoo Iodine Group'u baş lattı ; 23, 141-2, 154 alerji, 36, 41, 56, 143, 146, 150, 161
Amerikalı kadı n ve meme kanseri teş hisi, 46, 95 anti-iyot duyarlı lı ğ ı ve gı da arzı ndan iyotun çı karı lması , 165 antibiyotik, 35, 76 , 81, 149, 229 uygulama, topikal, 66, 70, 139 arkeolog ve deniz yosununun eski kullanı mı , 118-19 ATP Kofaktörleri, 65, 90, 161, 202

B

Bernard Courtois, iyodu keş feden, 125-6, 136
BFR'ler (Bromine Fire Retardants), 98, 211, 219, 224
kan dolaş ı mı , 67, 81-2, 91, 98, 119, 180, 216
ekmek bir kez, ana diyet iyot kaynağ ı , iyotlu 165 dilim, 1970 öncesi, 164

meme kanseri, 11-13, 15-18, 21, 25-6, 28, 46, 50, 54, 67-8, 77, 85, 91, 94-5, 100, 128, 136, 142, 160-1 , 170, 173-7, 180, 182-5, 189-90, 214-5
Meme Kanseri Seçimleri' İ yot Araş tı rma Projesi, 73, 89, 141, 202, 205, 216
meme hastalı ğ ı , İ odoral ile tedavi edilen 190 meme kitlesi, 56 meme ağ rı sı ve iyot, 33, 36, 69, 89, 138, 158, 170, 177 meme hastaları ve terapötik etki mekanizmaları , 215 meme semptomu, ağ rı lı , iyot ile düzelen, 214 meme tedavisi ve iyot, 21 meme termolojisi, 188 meme dokusu ve bromür pestisitler ve ateş geciktiriciler, 26, 182 meme tümörü, sı çan ve iyot, 215 meme tümörleri ve iyot eksikliğ i, 18, 59, 120, 215 meme, 11, 34, 52, 52-6, 69-70, 74, 76, 85, 89-92, 95, 117, 128, 138, 168-9 , 173, 177-8, 181-3, 189-90, 194, 214, 216 iyot eksikliğ i, 89
bromat, 99, 165-6, 177, 180, 209-12, 219, 223-5 yasaklı , 99, 210 , 223

Machine Translated by Google

bromür, 25-6, 29, 31, 42, 53, 71, 81-2, 87, 89, 97-9, 100, 179-81, 196, 201, 203-5, 207-13, 216, 219- 25 iyot detoks, 214 kapana kısılmış, 82

Bromür Hakimiyeti Teorisi, 207
bromür toksisitesi, Körfez Savaşı askerleri için tuzlu su arıtma, 73, 87
brom/bromür içeren ürünler iyotla rekabet ediyor, 217 brom doymuş ortam, 26, 195 bromizm, yanlış teşhis, 209 bromizm semptomu, 25, 216

Brownstein, David, MD, 19, 21, 38, 43, 67, 72, 88, 93, 105, 142, 147, 153, 175, 201, 215-18, 224 kitabı, İyot: Neden Ona İhtiyacın Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsın, 216 adlı kitabı, Sağlığa Giden Yolu Tuzla, 88
Buist, S., ND, iyodin öncüsü ve sahibi, Yahoo Iodine Group, 23, 93, 154

C

kireçlenmeler, iyot takviyesi çözülmesine yardımcı olur, 91-2, 161, 214
Kanada, ekmekte bromatı yasakladı, 99, 210, 223
kanser, 11-13, 15-21, 23, 25-6, 28, 38-9, 46, 50-1, 54, 56, 65-6, 68, 73-4, 77, 85, 89, 91, 93-5, 100, 128-30, 132, 136, 142, 154-7, 160-1, 170, 132, 136, 142, 154-7, 160-1, 170, 173-7, 180-91, 200, 202, 205, 208-10, 213-18, 223-4 candida, 6, 55, 143, 146-7 hücrenin tümü iyot gerektirir, 47, 49, 178, 215 insan meme kanseri ve iyot bakımından zengin deniz yosunu, 215

Celtic Deniz Tuzu, rafine tuz yerine önerilir, 34, 45, 190 klorür, iyot ile rekabet eder, 167-8
İç Savaş ve iyot kullanımı, 20, 117, 129, 138, 158 iyodine eşlik eden besinler, 39, 45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205
kozmetik ve brom/bromür katkı maddeleri, 211-12, 220-1, 224-5
Courtois, Bernard, Fransız kimyager, iyodin kaşifi, 126, 136
Curezone, 94, 146
Curezone İyot Forumu, 23-4, 82, 93-4, 141, 154, 205
Curezoner, 23-4, 94
kist, 6, 20, 22, 33, 50, 52, 69, 70, 74, 76, 78, 89, 128, 139, 170, 177-8, 181, 216

D

Dach, Jeffrey, MD, Hashimoto Tiroiditi ile selenyum kullanımı hakkında, 51 DeLong, G. Robert, MD, iyot kullanarak, kırsal Çin eyaletinin sağlık kurtarıcısı (ayrıca bkz. Sincan Eyaleti, Çin), 132 depresyon, iyot arasında tutarlı bir şikayet hikayeler, 33, 37, 42, 44, 53, 113, 144, 154, 204, 209, 216 Derry, David, MD, yazar, Meme Kanseri ve İyot: Meme Kanseri Nasıl Önlenir ve Meme Kanserinden Nasıl Kurtulur, 157 detoks hikayesi, 43-4, 82-3, 85, 143 diyet iyot, 52, 165, 180, 183, 210 sorumluluk reddi, 29 hastalık, akciğer, geçmiş yüzyıllarda bir bela, 110, 126, 130, 137 doktor, çağdaş, çoğu öğretilen iyot bir zehirdir ve korkulması gereken 57

VE

Ebers Medical Papirüs, tümörler için deniz yosunu kullanımının eski kaydı, 120 egzama, iyot tarafından kontrol edilir, 33, 77, 160 elektronik, bir BFR kaynağı, 98-9, 180, 219 endometriozis, iyot takviyeleri ile çözüldü, 101-2 enerji seviyesi ve iyot takviyesi, 22, 45, 56, 74, 77, 113-14, 123-4, 145-6, 169-70, 216 çevre ve BFR'ler, 26, 98, 178, 196, 208, 213, 224

Eskin, Bernard, MD, iyodin öncüsü, 182-3, 216-17 östrojen baskınlığı, semptomlar, 53 östrojen reseptörü, iyot duyarsızlaştırır, 183, 213, 215

Machine Translated by Google

gözler, kuru, iyot gidericiler 115

F

SSS (Sık Sorulan Sorular), 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71 , 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101
FBD (fibrokistik meme hastalığı), 6, 36, 52, 55, 90, 95, 114, 161-2, 175, 186-7, 189-90, 211, 213-16
FDA, 99, 210, 223
fibrokistik meme hastalığı (bkz. FBD)
fibrokistik göğüsler, başarılı tedavi örnekleri, 52, 55, 76, 95 iyot ile çözülen
fibromiyalji ağrısı, 122, 160
YANGIN projesi, bromlu alev geciktiriciye maruz kalan sıçanlar, 208-9 ilk olarak iyot kullanımı talep etti, 137 birinci İyot Konferansı, 22, 142

Flechas, Jorge, MD, iyodin öncüsü (ayrıca bkz. İyot/İyodür Yükleme Testi), 20-1, 38, 90-1, 141, 151, 153-4, 163, 173, 176, 200-1, 224
un, bromlu, 98, 165, 180-1, 210, 212, 219, 223 florlu içme suyu, iyot emilimini azaltır, ilaçlarda 212 florür, 229 flor, 68, 225-6
flor zehirlenmesi, 227-8 gıdalar, 65- 6, 90, 98-9, 164-5, 167, 180, 190, 192, 196, 219

Funahashi, 69
Funahashi Yöntemi (Lugol's-Progesteron Yöntemi), 69

G

guatr, 32, 35-6, 52, 61, 110, 119-21, 126, 130-1, 136-40, 150, 169, 190, 214
Guatr İyot gereksinimi standardı, 169
Çim Kökleri İyot Hareketi, 27, 32, 69, 94, 196

H

saç dökülmesi, 42, 46, 85, 161, 204
Hashimoto hastalığı ve iyot, 51, 124, 170 baş ağrısı, 5, 7, 22, 45, 65, 81, 110, 113, 228 hemoroid ve iyot takviyesi, 57, 61, 139 uçuk, 37, 56, 114

Hipokrat, 15, 121, 136 iyot öyküsü, 111, 117, 141, 157 hipotiroidi, 75, 85, 90, 143-4, 151

bilgi, tıbbi, 16, 155 iyot emilimi, 50, 66, 69, 71, 82 toksik brom için panzehir, 27, 182 antiseptik olarak, 31, 35, 110, 130, 139, 149 vücut metabolize edici, 74 brom ile rekabet eder , 167 brom temizleme, 178 tamamlayıcı besin, 39, 45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205 (Wolff-Chaikoff Etkisi'ne bakınız) renksizleşme tehlikesi, 50 östrojen reseptörlerini duyarsızlaştırır, Deniz yosunu küllerinden keşfedilen 183, 213, 215, 125-6 elemental, 50, 100, 114 meme kanseri hastalarına biyopsi sonrası, 183-4

Machine Translated by Google

Guatr Standartları ,
169 enjekte edilmiş ,
128, 139 moleküler ve meme
kanseri, 218'i antiseptik forma karş ı
beslenme, 31'i brom tarafı ndan
güçlendirildi, 68 povidon, toksik, 49'u
anti-iyot brom ile temizlendi, 25-6, 196
tehlikeli olarak değ erlendirildi, 165 ve
salgı layan organlar, 115 tiroid ve meme
tarafı ndan depolanı r, 1820'lerde tedavi
edilen 36 buhar, 137 beyaz, 50 yanlı ş ,
kadı nlar için, 168 İ yot ve Meme Kanseri
Jonathan Wright, MD, 157, 215 iyot ve iyodür,
burada değ iş tirilebilir terimler , 29, 97, 224 iyot bebeğ i, 94 İ yot
bazlı İ laç Zaman Çizelgesi, 136 iyot kantin, İ ç Savaş ta
kullanı ldı , 128-9, 158 İ yot Konferansı , 59, 63, 68, 142, 199,
201-203 iyot tüketim ortalaması , 164 ABD'de keskin bir düş üş ,
25, 28, 167, 213-14 deniz yosununda iyot içeriğ i, 38, 215 İ yot
Krizi mevcut altta yatan neden, 196 epidemik, 31, 193 iyot eksikliğ i,
aş ı rı , bir neden, 178 iyot eksikliğ i durumu, 199 iyot eksikliğ i
durumu ve meme ve tiroid, 190 iyot detoks belirtisi, 204 iyot detoks,
71 iyot doktoru, 40, 5 1, 63-4, 88, 153, 199, 202 iyot dozajı , 47, 64, 87,
153 iyot enzim metabolizması , inhibe, 98 İ yot Hı zlı
İ statistikleri, 27 "İ yot Boş luğ u" (Dasgupta, et al.) iyot
tutarsı zlı ğ ı tuz içeriğ i, 34, 167 iyot diş ipi ve diş eti kanaması ,
124, 185 iyot formülasyonları , 48, 128 iyot vücudun her hücresinde
bulunur ve gereklidir, 74 İ yot Araş tı rma Projesi, 68, 73, 89,
142, 200-2 , 203, 212, 216 Jorge Flechas tarafı ndan İ yot/İ yot
Yükleme Testi, MD, 200 iyot düzeyi, idrar, 164 iyot düzeyi ve
yükleme testi, 21, 68, 102, 190, 199 İ yot Okuryazar Pratisyen, 29,
34-5, 38 -9, 47-8, 50-1, 59, 63-4, 69, 72, 88-9, 91, 181, 200 İ yot
Yükleme Testi, 21, 35, 38, 40, 64, 68, 71-2, 79, 161, 199-200, 215
İ yot Yükleme Testi, nası l sipariş edilir, 200 iyot madalyon,
İ ngiliz Kı zı l Haçı tarafı ndan kullanı lı r, 20, 112, 130, 158
iyot tı bbi literatürü, 155 iyot metabolizması , 48 anormal, 213
iyot hormonu normalleş tirir reseptörler, 185 "İ yot Beslenmesi: Amerika Birleş ik
Devletleri'ndeki Tuzun İ yot İ çeriğ i" (Dasgupta ve diğ erleri tarafı ndan), 3 4
iyot yama testi, 39 iyot uygulayı cı sı , deneyimli, yetiş kinler için 51, 155 iyot
RDA, 35 iyotla ilgili bromür semptomları , 42, 204 İ yot Araş tı rma Grubu,
çevrimiçi tartı ş ma grubu, 23

Machine Translated by Google

İ yot Devrimi, 154-6 İ yot
Çözeltisi, Lugol's (geleneksel), 21 İ yot Eyaleti,
Güney Carolina, 131-2, 140 iyot çalma teorisi,
91 iyot "süblim", 34 iyot simportörü, 67 İ yot
tableti, Lugols, Iodoral olarak adlandırılır,
21 iyot kullanımı, 19. ve 20. yüzyılda 20
iyot kullanıcısı, önemli ve büyüyen bir bilgi
kaynağı, 25, 57, 88, 156, 203-5 IodineResearch.com,
kapsamlı iyot kaynağı web sitesi, 23, 141-2, 196 Iodoral, 21, 42-3, 47-50, 53-4, 56, 61, 64-6, 70,
74-5, 78, 83, 85, 94 , 101-2, 113-4, 161-2, 169-70, 184, 186, 188-9, 200-1

Lugol'un İ yot tableti, 21
IQ ve besinsel iyot, 100, 134, 163

K

böbrekler ve detoksifikasyon, 43, 71, 73, 81-2, 88, 205, 209, 216

L

edebiyat, birincil, genellikle göz ardı edilen, 17
Lugol, Jean, Paris doktoru, Lugol Çözümünün mucidi, 126, 136.
Lugol's, aç karnına alınır, 66
Lugol's, damla başına içerik, 202
Lugol's, tablet formunda formül: Iodoral, 201
Lugol's İ yot, 21, 39, 42, 48, 50-1, 60, 66-7, 70, 123, 146, 160, 170, 184-6
Lugol'un İ yot Çözelti Tablosu, 48, 202
Lugol'un iyot tableti, Iodoral, 21
Lugol's Solution, 47-8, 66, 69, 78, 114, 126, 137, 160, 201 akciğer,
Lugols'un orijinal hedefi, 126, 130, 144-5

M

Magnascent Iodine, 50
mamogram, 77-8, 91, 161, 175, 186-8
mastektomi, 78, 184-5 şilte, ana BFR kaynağı,
98-9, 179-80, 219
Marine, David, MD, iyotlu tuz öncüsü, 52, 130, 159 tıp, kanıta
dayalı, 17 tıp kulübesi, deniz yosunu eczanesinin tarih öncesi
bağgesi, 118-19 zeka geriliği ve iyot eksikliği, 27, 36, 117, 131-2, 134-5

Merck Manual, 1899, 33, 110, 139 düşük, 37, 132, 134'de en çok satan tıp ders
kitabı, İ kinci Dünya Savaşı'ndan sonra iyot kullanımına ilişkin moratoryum,
35, 151-2

N

Ulusal Sağlık İ statistikleri Merkezi, 163-4, 181
Ulusal Tıp Kütüphanesi, çevrimiçi tıbbi bilgiler, 16, 155 besin, 39, 41, 45,
71, 82, 88-9, 117, 131, 157, 164, 211

Ö

yağ, 55, 66, 69-70, 84, 134-5
bromlu bitkisel yağ (BVO), 98, 181, 208, 219
Olsson, Laura, öncü iyot aktivisti, tarihçi, kurucu ortak Curezone Iodine Forum, 20, 24, 141, 154-5 çevrimiçi gruplar, 23,
25, 38, 47-8, 82, 94, 142, 154 organ ve iyot, 35, 74, 82, 100, 160, 169, 177, 182, 208 yumurtalık, 39, 52, 70, 128, 168,
177-8, 184, 190, 213

Machine Translated by Google

P

Paget Hastalığı, 77-9
ağrı, 7, 33, 36-7, 43, 60-1, 69, 76, 84, 89, 91, 95, 101-2, 114, 122-3, 128, 139, 143- 6, 158, 160, 169-70, 173, 177, 185, 187-9, 194, 205, 214, 216, 227
PBDE'ler, 99-100
akran titizliği, Wolff-Chaikoff Etkisi nedeniyle yanlış bilgilendirme konusundaki eksikliği, 159
Göğüs Kanserinde Kusursuz Fırtına Teorisi, 173
pestisit ve brom, 26, 31, 97, 100, 178, 180, 208 ilaç, 223, 227, 229 hekim, 126, 137, 150, 153, 182, 188, 189, 201 zehir, 32, 150, 157, 178, 182, 227 anti-iyot, 178 uygulayıcı, 39, 51, 67-8, 72, 93, 181, 194-7, 200 progesteron, 69-70, 155, 175, 186 prostatit, iyot ile tedavi, 75 protokol, tuz yükleme, 53, 63, 71, 73, 87-9, 203 sedef hastalığı, iyodine yanıt veren bir durum, 36, 94

Darbe dozlama İyot, 205

R

radyoaktif iyot, 40, 165, 182-3 sıçan, bromlu alev geciktiriciye maruz kaldı, 208 sıçan ve iyot araştırması, 140, 150, 208-9, 213-15
RDA (Önerilen Günlük Ödenek), 35, 150, 164, 194 reseptör, hormon ve meme dokusu işlevi, iyot ve brom için 182, 185 reseptör, 67-8, 81, 97, 165, 168, 182 önerilen günlük ödenek (bkz. RDA) azaltılmış fibrokistik meme hastalığı, 213 ilişki, rekabetçi brom-iyot ve bromür atılımı, 98, 207 araştırma öncüsü, 201 paylaşılan, hastadan hastaya, 29 geciktirici, ateş, 26, 31, 97, 99, 100, 166, 179-81, 219 devir, 22, 126, 153-7 risk faktörleri, 176

S

tükürük, 69, 102
tükürük/serum iyodür oranı testi, 69 tuz, 34, 52, 64, 72, 88, 130-2, 139, 167-9, 181, 195, 202-3 iyotlu yemek, 134 iyotlu sofra, 190 rafine, 71 uniyotsuz, 135 işlenmemiş, 72, 169, 201-02, 216 "tuz dolandırıcılığı" tuzda iyotun yanlış beyanı, 34, 166 tuz iyotlaması, 52, 131, 140 tuz yükleme, 39-40, 42, 53, 63, 71-2, 73, 82, 87-9, 202-3, 205, 216 tuzlu su ve C Vitamini, 82
Salt Your Way to Health by David Brownstein, MD, 88, 203 saturation puzzle, 64, 68, 72, 79, 199 Schachter, M., MD, ACAM konferansında, 58, 181 deniz tuzu, 61, 71, 75, 85, 88, 160, 201 deniz yosunu, kontaminasyon tehlikesi, 37-8 "deniz yosunu adamı", yerli şifacı, 121, 131 yosun ilacı kulübesi, 15.000 yaşında, 118-19, 136

Machine Translated by Google

deniz yosunu ilaçları , 112, 118, 121, 136
deniz yosunu, 4-5, 107-10, 117-21, 136-7
ikinci İ yot Konferansı , 142 selenyum,
39, 48, 51, 55, 65, 75, 124, 145, 188-9, 201, 217 paylaş ı lan
hastadan hastaya araş tı rma, 29 Shevin, W., MD, anlı k iyot
reaksiyonları , İ yot Konferansları nda 22 tuz yükleme protokolü, 203 cilt ve iyot
takviyesi, 22, 39, 43, 51, 54-5, 66, 70, 74, 77, 81, 85, 122, 182, 184, 186, 205 gazlı
içecekler, bazı ları brom içerir, 98-9, 181, 214, 219 toprak, iyot bakı mı ndan zengin, Güney Carolina,
131 İ sveç , bromür ateş geciktiricilerini yasakladı , 99 Sycamore, C., iyot buharları nı n solunması ,
137 semptom, alerji, 55, 84, 143 sifilitik lezyonlar, iyot için kullanı lı r, 127, 138

T

Tenpenny, Sherri, DO, yazara meme için iyot kullanı mı , 18, 20, 21, 25 testi, iyot yükleme
taraması , 215 testis, 37, 70, 160 tiroid, 22, 25-8, 35-6, 43, 49-50, 52-3, 57-8, 61, 74-7, 81,
89-91, 113, 121, 127, 139-40, 144, 146, 150-2, 157, 161, 164, 168, 177, 189- 91, 199, 208,
211-12, 216-17 antikorlar, 75-6 kanser, 28, 93, 161, 170, 177, 208 hormon, 90-1, 144, 150, 208

toksinler, 31, 52, 65, 71, 73, 181-2, 130, 178-9, 182, 205
anti-iyot, 178 iyotu tiroid ve meme tarafı ndan hapsetme, 89

Meme ve Meme Bölgesi Kanseri Üzerine İ nceleme (1856) Alfred Valpeau, MD, 128
TSH seviyeleri, 151-2,
202 tümör, 33, 60-1, 69, 120-1, 136, 139, 183, 213, 215, 217
yirmi dört saatlik iyot detoks/dinlenme süresi (bkz. Nabı z dozu)

İ ÇİNDE

İ ngiltere, ekmekte bromat yasaklandı , 99, 223
İ yot için ABD BKİ (ayrı ca bkz. BKİ), 188
uterin fibroid, 32, 60, 114, 186

İ ÇİNDE

Valpeau, Alfred, MD, 1800'lerde ünlü cerrah ve iyot kullanı cı sı , 128 Van
Gogh, sifiliz için iyot kullanı mı na iliş kin kardeş e mektuplar, 20, 127, 138,
158 varisli damarlar, 92 sebze, iyot blokajı , 50 deneyimli iyot kullanı cı sı ,
öneriler , 63 C vitamini, 45, 51, 55, 65, 69, 71, 75, 82, 122, 127, 201, 205, 215
Vulcanel, Chris E., öncü iyot eylemcisi, kurucu ortak, Curezone Iodine Forum,
141, 154

İ çinde

web siteleri, 16, 21, 39, 93-4, 141-2
Wilson, S. öncü iyot aktivisti, kurucu ortak, Curezone Iodine Forum, 23, 24, 141 Wolff-
Chaikoff Etkisi, 20 kadı n, 26, 34, 37, 52, 69, 89, 91, 99, 114, 128, 158, 160, 168, 176-7,
189-90, 212 20 yaş ı nda, 177 yaş lanma, 177, 182 www.BreastCancerChoices.org/
iPractitioners, 59 www.BreastCancerChoices.org, 16

Machine Translated by Google

X

Xinjiang Eyaleti, Çin, iyodat sulama, 132-3

Y

Yahoo İ yot Grubu, 23, 53, 82, 88, 90, 93, 141, 154, 205

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

Görüntüler

Lynne Farrow bir muhbirdir. Aynı zamanda bir gazeteci, araş tı rmacı , eski üniversite profesörü ve konuş macı dı r. Göğ üs kanseriyle ilgili kendi kiş isel deneyimi, birinin 15.000 yı l öncesine dayanan kanı tlanmı ş faydaları olan bir ilacı çaldı ğ ı nı keş fetmesine yol açtı . Sadece ona değ il, milyonlara da yardı m eden bir ilaç.

Halen kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Meme Kanseri Seçimleri, Inc.'in Direktörü olarak görev yapmaktadı r. kendini meme kanseri prosedürleri ve tedavileri için kanı tları incelemeye adamı ş tı r.

Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş unun kurucusu olarak, profesyoneller, hastalar ve sı radan insanlar için meme kanseri hakkı nda yeni bulguları rapor etmeleri ve aynı zamanda dostça bir iş birliğ i, meydan okuma ve tartı ş ma ruhuyla eski bilgileri gözden geçirmeleri için bir forum oluş turdu.

Lynne, www.IodineResearch.com'un editörüdür, burada hem baş langı ç düzeyindeki hem de ileri düzey iyot araş tı rmacı ları için materyaller derlemiş tir. İ yot araş tı rma web sitesi, iyot ve beyin üzerine yapı lan belirsiz çalı ş malardan, geniş çapta kabul görmüş İ yot Protokolü arayan yeni baş layanlar için bilgilere kadar, zengin bilgi sağ lar.

www.LynneFarrow.net

Machine Translated by Google

Yazarla Çalı ş mak

Lynne Farrow, İ yot Krizi'nde listelenen ç eş itli konularda on kadar küç ük veya 1000 kadar büyük gruplarla konuş uyor . Ayrı ca, iyot hakkı nda bilimsel kaynaklar veya genel bir arka plan arayan kiş ilerle özel olarak istiş arelerde bulunur.

www.LynneFarrow.net'i ziyaret edin daha fazla bilgi iç in.